Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

DE

Instruction manual
starting on page 22

GB

Mode d'emploi
à partir de la page 40

FR

Handleiding
vanaf pagina 60

NL

Z 08114_V2

08114_DE.indd 1 23.01.15 12:52

08114_DE.indd 2 23.01.15 12:52

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 3
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Vor dem ersten Gebrauch 7
Lieferumfang auspacken 7
Lieferumfang kontrollieren 7
Trampolin mit Handgriff: 7
Gerät zusammenbauen - Aufbauanleitung 8
Schrauben 8
Stückliste 9
Schritt 1: Aufbau des Rahmens 10
Schritt 2: Sprungtuch anlegen 11
Schritt 3: Sprungtuch-Abdeckung anbringen 14
Schritt 4: Montage der Haltestange 14
Schritt 5: Montage der Griffstange 16
Schritt 6: Montage des Griffes 17
Benutzung 18
Vorbereitung 18
Training 19
Reinigung und Aufbewahrung 20
Technische Daten 20
Entsorgung 20

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben. Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden! Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

08114_DE.indd 3 23.01.15 12:52

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Diese Gerät eignet sich zur Verwendung als stationäres Fitness-Trampolin. Es ist kein Spielzeug!
- ❒ Das maximal zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche oder medizinische (therapeutische) Nutzung bestimmt.
- ❒ Das Gerät ist für die Verwendung im Heimbereich (Klasse H) geeignet.
- ❒ Nutzen Sie den Artikel nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig. Wir weisen darauf hin, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Gebrauch Gesundheitsschäden möglich sind!
- ❒ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und vom Verpackungsmaterial fern.
- ❒ Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät. Kinder müssen beaufsichtigt und auf die richtige Benutzung des Gerätes hingewiesen werden. Als Spielzeug ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- ❒ Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf und dehnen Sie Ihre Muskeln nach dem Training.
- ❒ Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- ❒ Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- ❒ Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum.

08114_DE.indd 4 23.01.15 12:52

❒ Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und geeignetes Schuhwerk. Steigen Sie nicht barfuß auf das Sprungtuch.

Aufstellen

❒ Das Gerät eignet sich ausschließlich für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen.

❒ Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen, standsicheren, waagerechten Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.

❒ Achten Sie darauf, dass rund um das Gerät ein Freiraum von mind. 1 m eingehalten wird. Der Trainingsbereich muss freigehalten werden. Es muss ausreichend Freiraum für einen Notfall-Abstieg bereit gehalten werden.

❒ Achten Sie darauf, dass die Deckenhöhe des Raumes ausreichend für Ihre Trainingszwecke ist! Die Deckenhöhe muss so hoch sein, dass Sie sich nicht den Kopf stoßen können, wenn Sie auf dem Trampolin springen.

❒ Halten Sie das Gerät von Hitzequellen, wie Öfen oder offenem Feuer fern.

❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.

Hinweise zum Gebrauch

❒ Überprüfen Sie das Gerät und Zubehör vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.

❒ Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schrauben usw.). Defekte Teile müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

❒ Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice oder einen Fachmann.

❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.

❒ Achten Sie darauf, dass die Feststellschraube zum Arretieren der Griffhöhe korrekt eingesetzt ist und arretiert ist.

❒ Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen im Sprungtuch-Bereich bleiben. Springen Sie nicht auf die Sprungtuch-Abdeckung.

❒ Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.

❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.

❒ Lassen Sie genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mind. 1 Meter), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.

❒ Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.

08114_DE.indd 5 23.01.15 12:52

Geräteübersicht

1 Kunststoffhülse
2 Sprungtuch
3 Sprungtuch-Abdeckung
4 Rahmenteil (insgesamt 6)
5 Gummifüße
6 Abstandshalter
7 Querstreben
8 Haltestange
9 Feststellschraube
10 geneigtes Rohr zur Höhenverstellung
11 Griffstück

08114_DE.indd 6 23.01.15 12:52

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- Den Lieferumfang auspacken,
- Lieferumfang kontrollieren,
- Gerät zusammenbauen (siehe Kapitel „Gerät zusammenbauen - Aufbauanleitung“).

Lieferumfang auspacken

ACHTUNG!

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Abschnitt „Lieferumfang kontrollieren“) und Transportschäden. Entfernen Sie falls vorhanden Schutzfolien und Schutzkappen. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Lieferumfang kontrollieren

Trampolin mit Handgriff:

- 6 Rahmenteile mit Standfußrohren
- 3-teiliger Handgriff
- 2 Querstreben
- 7 Gummifüße
- 1 Sprungtuch
- 1 Sprungtuch-Abdeckung
- 1 Feststellschraube

Schrauben

- 6 Schrauben M 8 x 45 mm
- 2 Schrauben M8 x 50 mm
- 3 Schrauben M 8 x 100 mm
- 1 Schraube M 6 x 17 mm

Unterlegscheiben und Muttern

- 9 Unterlegscheiben, flach, Ø 8 mm
- 13 Unterlegscheiben, gebogen, Ø 8 mm
- 1 Unterlegscheibe, Ø 6 mm
- 11 selbstsichernde Muttern, Ø 8 mm

Werkzeug

- 1 Spannwerkzeug
- 1 Schraubenschlüssel
- 1 kombinierter Innensechskant-/ Kreuzschlitzschraubendreher

08114_DE.indd 7 23.01.15 12:52

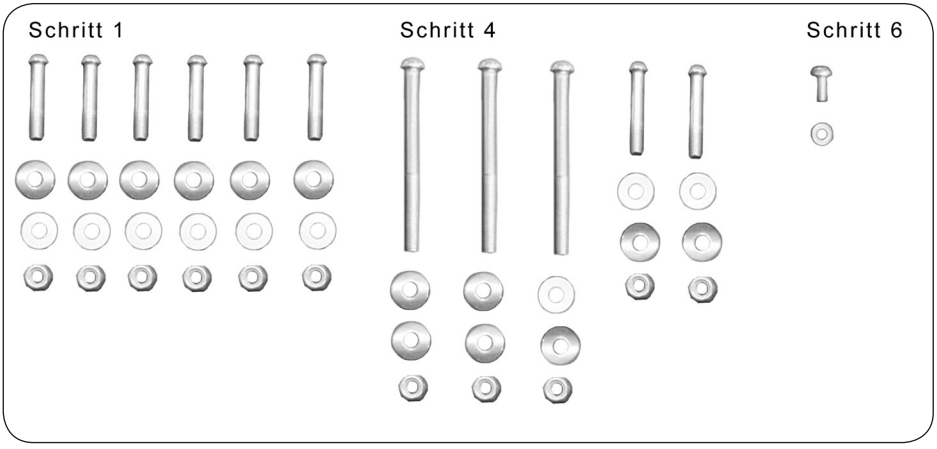
Gerät zusammenbauen - Aufbauanleitung

ACHTUNG!

- ❒ Stellen Sie das Gerät an einem geeigneten Ort auf, mit genügend Freiraum zu allen Seiten.
- ❒ Legen Sie vor dem Zusammenbauen, zum Schutz Ihres Fußbodens, eine Decke oder Plane aus.

Schrauben

Folgende Schrauben benötigen Sie zum Zusammenbauen des Gerätes:



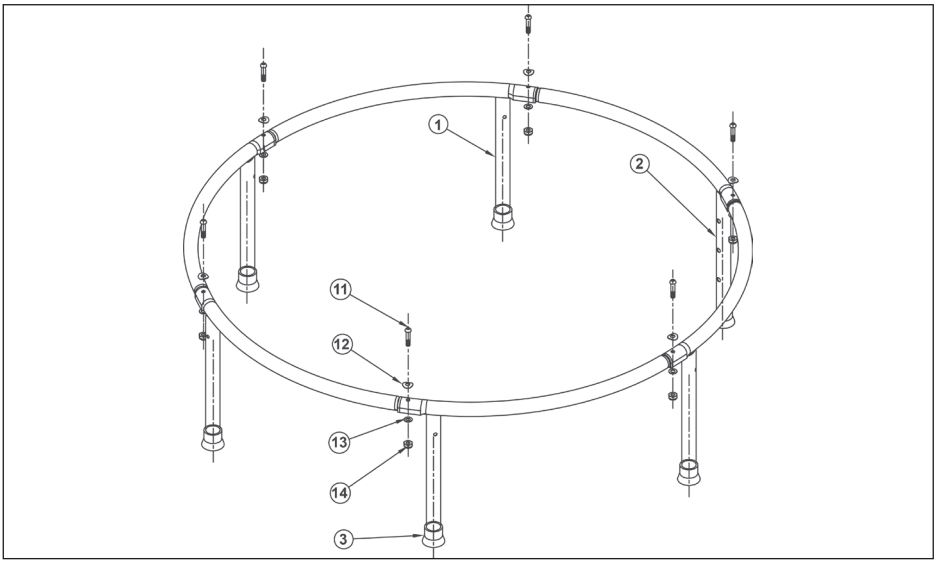
08114_DE.indd 8 23.01.15 12:52

Stückliste

Nr.	Bez.	Anzahl	Maße in mm
1	Rahmenteil mit einer Bohrung	5	28x1,5x278+ 28x1,2x600
2	Rahmenteil mit drei Bohrungen	1	28x1,5x278+ 28x1,2x600
3	Kleine Gummifüße	6	Ø 28
4	Großer Gummifuß	1	Ø 32
5	Griffteil	1	19x1,5x400
6	Rohr zur Höhenverstellung des Griffes	1	25x1,5x660
7	Kunststoffhülse	1	
8	Haltestange	1	32x1,5x740
9	Abstandshalter	1	24x24x220
10	Querstrebe	2	12x1,2x625
11	Innensechskantschraube	6	M 8x 45
12	Unterlegscheiben (gebogen)	13	Ø 8
13	Unterlegscheiben (flach)	9	Ø 8
14	Selbstsichernde Muttern	11	Ø 8
15	Innensechskantschraube	3	M 8 x 100
16	Schraube	1	M 6 x 17
17	Kleine Unterlegscheibe	1	Ø 6
18	Feststellschraube	1	M 8 x 71
19	Innensechskantschlüssel	1	
20	Schraubenschlüssel	1	
21	Spannwerkzeug	1	
22	Sprungtuch	1	
23	Sprungtuchabdeckung	1	
24	Innensechskantschraube	2	M 8 x 50

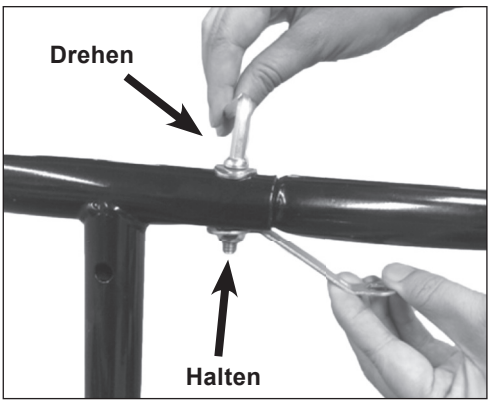
08114_DE.indd 9 23.01.15 12:52

Schritt 1: Aufbau des Rahmens



1. Setzen Sie alle Rahmenteile zusammen. Beginnen Sie mit dem Rahmenteil mit den drei Löchern (2).
2. Sichern Sie die Rahmenteile mit den kurzen Schrauben (11), den selbstsichernden Muttern (14), einer gebogenen Unterlegscheibe (12) und einer flachen Unterlegscheibe (13). Achten Sie darauf, dass die gebogenen Unterlegscheiben (12) auf der Oberseite des Rahmens liegen und die flachen Unterlegscheiben (13) auf der Unterseite des Rahmens angebracht sind.

   ACHTUNG: Schrauben erst komplett fest anziehen, wenn der komplette Rahmen ineinander gesteckt ist!



3. Ziehen Sie zum Schluss die Schrauben fest: **Halten Sie die Mutter mit dem Schraubenschlüssel fest und ziehen Sie die Schraube mit dem Innensechskantschlüssel fest!** Verwenden Sie unbedingt das mitgelieferte Werkzeug zum Anziehen der Schrauben. Selbstsichernde Muttern können nicht per Hand angezogen werden.

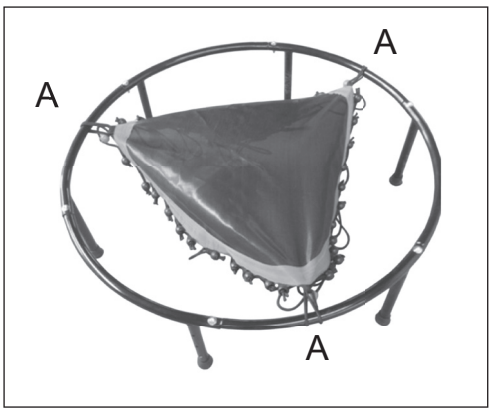
08114_DE.indd 10 23.01.15 12:52

Schritt 2: Sprungtuch anlegen

ACHTUNG!

❒ Vergewissern Sie sich vor der Montage des Sprungtuches, dass die Schrauben fest angezogen sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf nochmals gründlich nach!

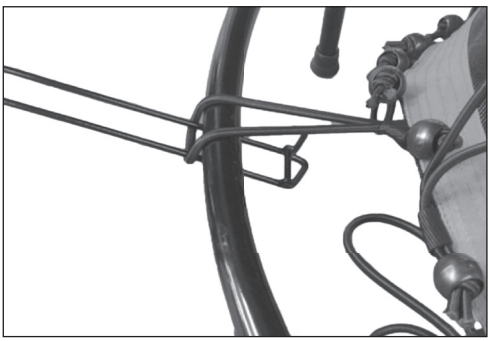
Bitte lesen Sie sich den kompletten Abschnitt „Schritt 2: Sprungtuch anlegen“ erst sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen! Machen Sie sich mit dem Spannwerkzeug und seiner Benutzung vertraut. Dadurch wird der Aufbau erheblich erleichtert!



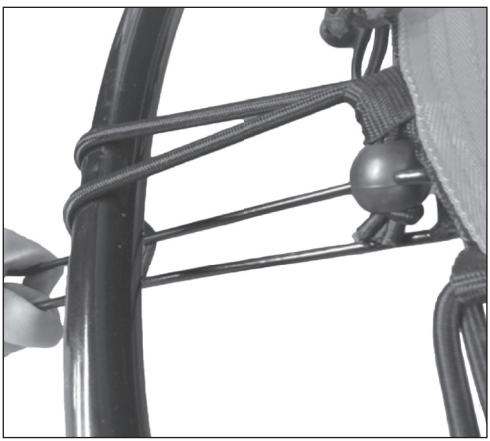
1. Als erstes werden die 3 Seilschlaufen mit den pinkfarbenen Kugeln am Rahmen befestigt (A).
2. Ziehen Sie die Seilschlaufen über den Rahmen und haken Sie die pinkfarbenen Kugel in der neu gebildeten Schlaufe auf der Unterseite ein.
3. Die ersten beiden Schlaufen können per Hand über die Kugel gezogen werden, für die dritte und alle weiteren Schlaufen benötigen Sie das mitgelieferte Spannwerkzeug, wie es auf den nachfolgenden Seiten wird. HINWEIS: Die dritte pinkfarbene Kugel steht sehr unter Spannung, die weiteren Kugeln lassen sich danach einfacher einspannen.

08114_DE.indd 11 23.01.15 12:52

4. Führen Sie das Spannwerkzeug von oben durch die Schlaufe und haken Sie das Ende über den Rahmenrand ein.

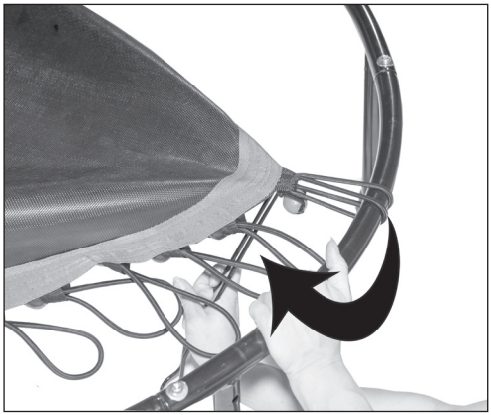


5. Legen Sie nun das Spannwerkzeug um. Halten Sie die Schlaufe gespannt.



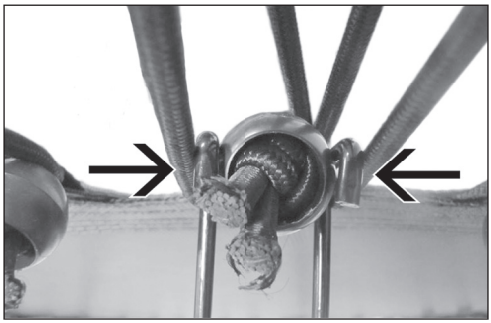
6. Greifen Sie mit dem Haken nach der passenden Kugel. Die Kugel muss komplett vom Haken umschlossen sein. Es darf sich keine andere Gummischlaufe zwischen dem Werkzeug und der Kugel befinden.
7. Holen Sie die Kugel mit Hilfe des Hakens.

08114_DE.indd 12 23.01.15 12:52



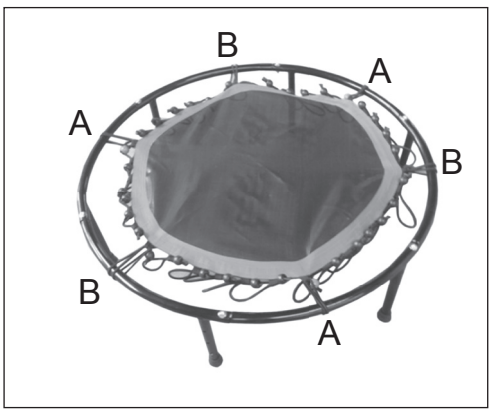
8. Ziehen Sie die Kugel durch die entstandene Lasche, indem Sie das Spannwerkzeug von sich weg in Richtung des Sprungtuches drücken (siehe Pfeil im Bild). Die Kugel rutscht von selbst in die Lasche unterhalb des Rahmens.

ACHTUNG QUETSCHGEFAHR! Versuchen Sie nicht die Kugel per Hand durch die Lasche zu ziehen!

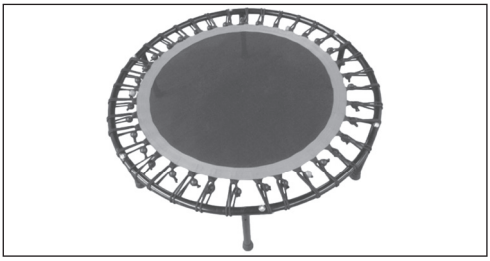


HINWEIS: Die Kugel kann nur in die Lasche rutschen, wenn die sich die Haken des Spannwerkzeugs in der richtigen Position zwischen der Gummischlaufe befindet (siehe Bild).

9. Entfernen Sie das Werkzeug von der Kugel. Nun sitzt die Kugel in der korrekten Position.
10. Nachdem Sie die pinkfarbenen Kugeln (A) gespannt haben, spannen Sie die Seilschlaufen mit den blauen Kugeln wie hier im Bild mit (B) markiert.



08114_DE.indd 13 23.01.15 12:52

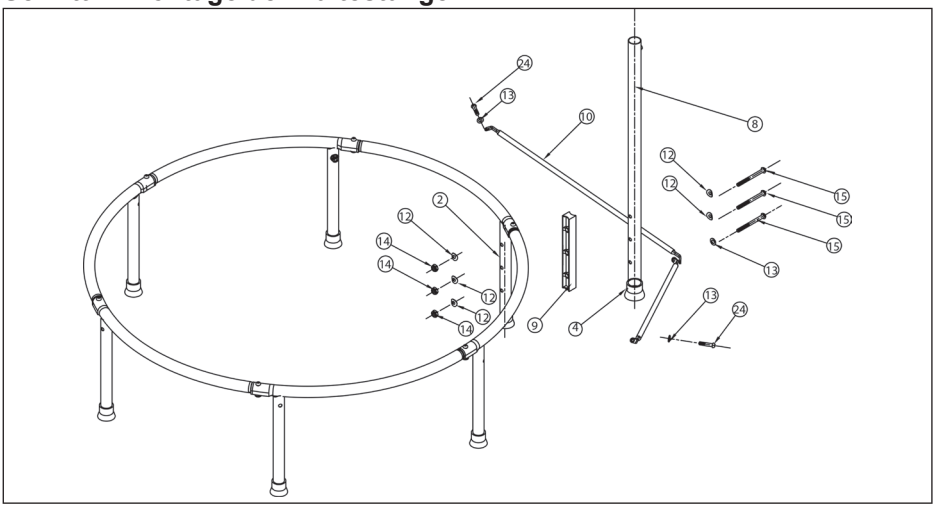


11. Fahren Sie so fort, bis das Sprungtuch komplett gespannt ist. Achten Sie darauf, dass die Seilschlaufen gleichmäßig auf die sechs Rahmenteile verteilt sind.

Schritt 3: Sprungtuch-Abdeckung anbringen

1. Legen Sie die Sprungtuch-Abdeckung von oben über die Seilschlaufen.
2. Für jedes Bein befindet sich auf der Unterseite der Abdeckung jeweils eine Lasche, die Sie über die Beine des Trampolins ziehen.
3. Anschließend ziehen Sie die Abdeckung mit den seitlichen Zügen fest und knoten die Züge an ein Bein.

Schritt 4: Montage der Haltestange



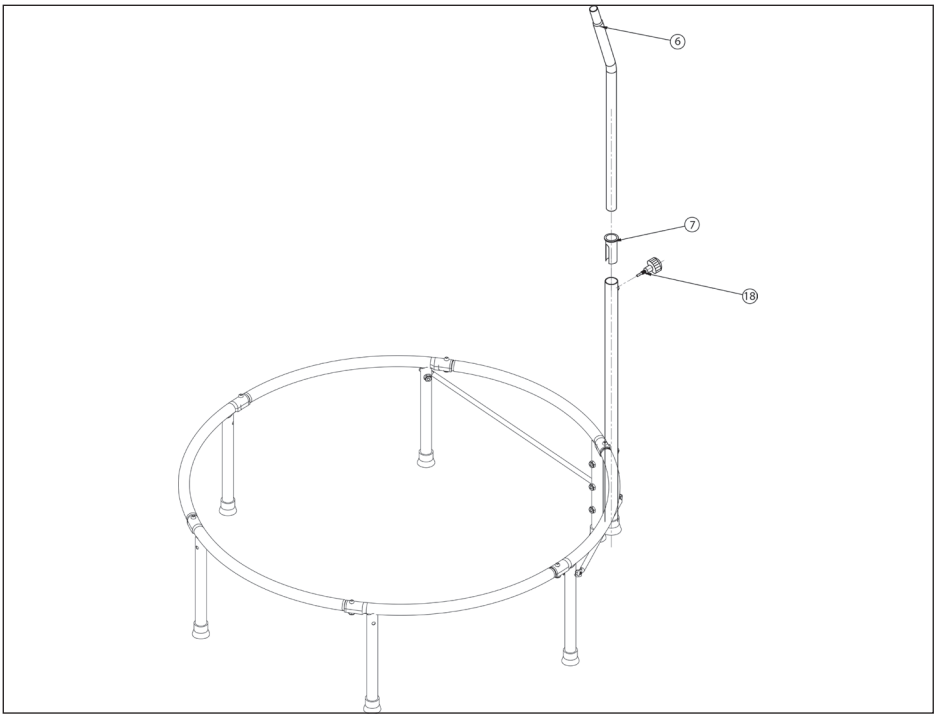
- TIPP: Sollten Sie Probleme beim Anbringen der Querstreben haben, tauschen Sie die fünf Rahmenteile mit einzelner Bohrung untereinander aus.
- HINWEIS: Sollten Sie merken, dass die Haltestange nach dem Anbringen am Rahmen wackelt oder die Rahmenkonstruktion nicht plan auf dem Boden steht, nehmen Sie den Gummifuß ab und entfernen die Unterlegscheibe im Gummifuß. Bringen Sie den Gummifuß wieder an. Jetzt sollte die Füße einen stabilen Bodenkontakt haben.

08114_DE.indd 14 23.01.15 12:52

1. Halten Sie die Haltestange (8) an das Abstandsstück (9) und setzen zwei Schrauben (15) mit zwei gebogenen Unterlegscheiben (12) in die oberen zwei Bohrungen ein.
2. Setzen Sie dann die Haltestange (8) zusammen mit dem Abstandsstück (9) an den Fuß mit den 3 Löchern (2) und setzen zwei gebogenen Unterlegscheiben (12) mit je einer selbstsichernden Mutter (14) auf der Rückseite an. Achten Sie darauf, dass das Gewinde zur Höhenverstellung nach außen zeigt. **ACHTUNG: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht komplett an!**
3. Setzen Sie zuerst die Querstreben (10) an den beiden benachbarten Füßen der Haltestange (8) an dem dafür vorgesehenen Loch an. Verwenden Sie dazu jeweils eine der kurzen Schrauben (24), eine selbstsichernde Mutter (14) sowie einer flachen Unterlegscheibe (13) vorn und einer gebogenen Unterlegscheibe (12) hinten an. Achten Sie unbedingt darauf, dass die gebogenen Unterlegscheiben (12) auf der Rückseite und die flachen Unterlegscheiben (13) auf der Vorderseite angebracht sind. **ACHTUNG: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht komplett an!**
4. Setzten Sie die Querstreben (10) dann an dem unteren Loch der Haltestange (8) mit einer langen Schraube (15), einer selbstsichernden Mutter (14), einer flachen Unterlegscheiben (13) vorn und einer gebogenen Unterlegscheibe (12) hinten an. Achten Sie unbedingt darauf, dass die gebogene Unterlegscheibe (12) auf der Rückseite liegt und die flache Unterlegscheibe (13) auf der Vorderseite angebracht ist.
5. **Ziehen Sie jetzt alle Schrauben komplett fest an!** Verwenden Sie unbedingt das mitgelieferte Werkzeug zum Anziehen der Schrauben (wie im Abschnitt „Aufbau des Rahmens“ im Punkt 4 beschrieben). Selbstsichernde Muttern können nicht per Hand angezogen werden.

08114_DE.indd 15 23.01.15 12:52

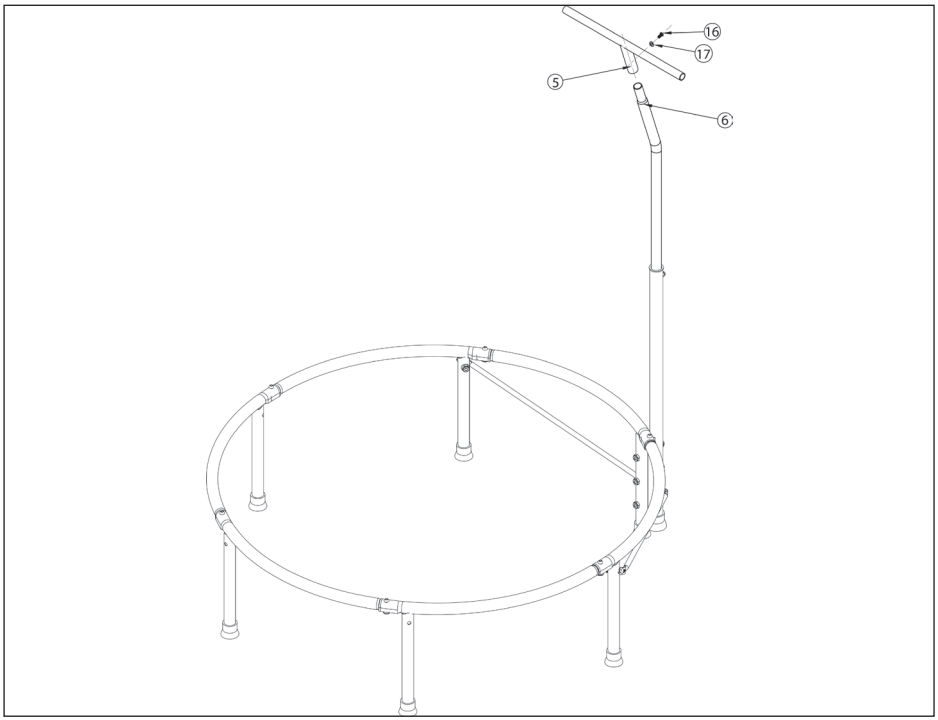
Schritt 5: Montage der Griffstange



1. Setzen Sie die Kunststoffhülse (7) in die Haltestange (8) und stecken Sie die geneigte Haltegriffstange (6) in die Kunststoffhülse. Bei richtiger Montage neigt der Handgriff zum Sprungtuch.
2. Setzen Sie anschließend das Feststellrad (18) ein.

08114_DE.indd 16 23.01.15 12:52

Schritt 6: Montage des Griffes



1. Montieren Sie den Handgriff (5) mit der kurzen Schraube (16) und der passenden Unterlegscheibe (17) an das höhenverstellbare geneigte Rohr (6).

08114_DE.indd 17 23.01.15 12:52

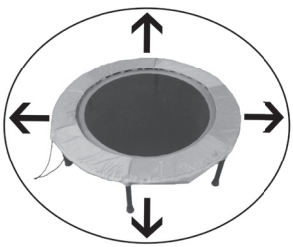
Benutzung

ACHTUNG!

- ❒ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Gerät korrekt zusammengebaut ist. Kontrollieren Sie, ob das Sprungtuch korrekt angebracht ist und alle Seilschlaufen korrekt sitzen, alle Schrauben fest angezogen sind und ob die Haltestange und der Haltegriff korrekt montiert sind.
- ❒ Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß. Achten Sie insbesondere auf Verschleißanzeichen beim Sprungtuch.
- ❒ Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- ❒ Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- ❒ Tragen Sie geeignetes Schuhwerk, um Verletzungsrisiken zu minimieren.
- ❒ Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen im Sprungtuch-Bereich bleiben. Springen Sie nicht auf die Sprungtuch-Abdeckung.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- ❒ Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

Vorbereitung

1. Bauen Sie das Gerät zusammen (siehe Kapitel „Vor dem ersten Gebrauch“, Abschnitt „Gerät zusammenbauen - Aufbauanleitung“).



2. Stellen Sie das Gerät mit ausreichend Freiraum rund um das Gerät auf (Hier in der Abbildung vereinfacht ohne Haltestange dargestellt). Es sollte ein Freiraum von mindestens 1 m gehalten werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

08114_DE.indd 18 23.01.15 12:52

3. Stellen Sie den Handgriff auf eine für Sie geeignete Größe ein. Arretieren Sie den Handgriff mit Hilfe der Feststellschraube.
4. Jetzt können Sie mit dem Training beginnen.

Training

- Im folgenden werden einige Grundtechniken für das Training mit dem Trampolin beschrieben. Für umfangreichere Fitnessübungen können Sie auch unsere Trainings-DVDs bestellen. Für mehr Informationen dazu wenden Sie sich an unseren Kundenservice.
- Wir empfehlen nach jedem Training Dehnübungen durchzuführen, um den Puls langsam auf Normalnievau abzusenken.

Wippen

Dies Übung eignet sich ideal als Aufwärmübung:

1. Nehmen Sie die Grundposition ein: Stellen Sie sich aufrecht auf das Trampolin mit Blickrichtung zur Haltestange. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.
2. Verlagern Sie das Gewicht vom linken auf den rechten Fuß und zurück und von der Ferse auf den Ballen und zurück.
3. Achten Sie darauf, dass Sie nur leicht mit den Füßen federn. Die Zehen haben stets Kontakt zum Sprungtuch.
4. Achten Sie beim Landen darauf, dass die Füße abgerollt werden, damit sie nicht in einer ungesunden High-Heel-Pumps-Stellung bleiben. Arme und Schultern schwingen locker nach vorne und nach hinten mit.
5. Für mehr Standsicherheit können Sie die Hände auf den Griff legen.

Walken

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung der Kondition und als Aufwärmübung.

1. Nehmen Sie die Grundposition ein: Stellen Sie sich aufrecht auf das Trampolin mit Blickrichtung zur Haltestange. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere.
3. Heben Sie das unbelastete Bein leicht an und beginnen Sie auf der Stelle zu gehen. Die Arme schwingen gegenläufig mit. Für ein dynamisches Walken, heben Sie die Knie kräftig an, während die Arme ganz durchschwingen.
4. Lässt Ihre Kondition es zu, können Sie langsam das Tempo steigern.
5. Für mehr Standsicherheit können Sie die Hände auf den Griff legen.

Laufen

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung der Kondition und stärkt den Gleichgewichtssinn.

1. Nehmen Sie die Grundposition ein: Stellen Sie sich aufrecht auf das Trampolin mit Blickrichtung zur Haltestange. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.
2. Fangen Sie an, auf der Stelle zu laufen. Die Füße werden vom Vorderfuß zur Ferse hin abgerollt, die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme schwingen gegengleich mit.
3. Achten Sie darauf, dass Sie in aufrechter Haltung joggen. Für mehr Standsicherheit können Sie die Hände auf den Griff legen.

08114_DE.indd 19 23.01.15 12:52

Hüpfen

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung von Kraft und Kondition sowie zur Kalorienverbrennung.

1. Nehmen Sie die Grundposition ein: Stellen Sie sich aufrecht auf das Trampolin mit Blickrichtung zur Haltestange. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.
2. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Halten Sie die Bauchmuskeln gespannt.
3. Beim Hüpfen katapultieren Sie sich nach oben, die Füße heben leicht ab. Die Arme schwingen locker mit. Entscheidend bei dieser Technik ist nicht die Sprunghöhe, sondern die Menge der Sprünge pro Zeiteinheit.
4. Für mehr Standsicherheit können Sie die Hände auf den Griff legen.

Reinigung und Aufbewahrung

ACHTUNG!

❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

Reinigen Sie das Gerät immer nur mit einem feuchten Tuch und mildem Spülmittel.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort und für Kinder und Tiere unerreichbaren Ort auf.

Technische Daten

Modell:	SP14111
Artikelnummer:	Z 08114
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Gerätegewicht:	9,5 kg
Maße:	ca. (Länge) 112 * (Breite) 110 * (Höhe) 108,5 bis 140,5 cm

Das Gerät entspricht DIN EN ISO 20957-1, Klasse H (H=Heimgebrauch)

Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie den Artikel umweltgerecht. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Kundenservice / Importeur:

Sanasan Ltd. Manchester, United Kingdom M5 3 EJ

Deutschland Tel.: 01805 055 570
0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen. Alle Rechte vorbehalten

Österreich Tel: 0820 890 470
20 Ct./Min. aus dem österreichischen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen. Alle Rechte vorbehalten

Schweiz Tel.: 071 577 1655
0,08 CHF./Min. aus dem schweizer Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen. Alle Rechte vorbehalten

08114_DE.indd 20 23.01.15 12:52

08114_DE.indd 21 23.01.15 12:52

Contents

Meaning of the Symbols in These Instructions 23
Intended Use 23
Safety Instructions 23
Device Overview and Parts List 25
Before Initial Use 26
- Unpacking the Device 26
- Checking Items Supplied 26
- Trampoline with Handle: 26

Assembling the Device - Assembly Instructions 27
- Screws 27
- Parts List 28
- Step 1: Assembling the Frame 29
- Step 2: Attaching the Jumping Mat 30
- Step 3: Attaching the Jumping Mat Cover 33
- Step 4: Fitting the Support Bar 34
- Step 5: Mounting the Handle Bar 35
- Step 6: Mounting the Handle 36

Use 36
- Preparation 37
- Training 37

Cleaning and Storage 39
Technical Data 39
Disposal 39

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen one of our fitness devices. Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with! We reserve the right to modify the product, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with our policy of continuous development.

08114_GB.indd 22 23.01.15 12:53

Meaning of the Symbols in These Instructions

All safety instructions are identified with this symbol. Please read them carefully and comply with the safety instructions in order to prevent personal injury and damage to property.

Tips and recommendations are identified with this symbol.

Intended Use

- ❒ This device is suitable for use as a stationary fitness trampoline. It is not a toy!
- ❒ The maximum permissible body weight of the user is 120 kg.
- ❒ The device is for personal use only and is not intended for commercial or medical applications.
- ❒ The device is suitable for use at home (Class H).
- ❒ Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed improper. We wish to point out that improper or excessive use can be detrimental to your health!
- ❒ The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

Dangers of Injury

- ❒ Keep children and animals away from the device and packaging material.
- ❒ Do not leave children unsupervised with the device. Children must be supervised and instructed on how to use the device correctly. The training device is in no way suitable for use as a toy.
- ❒ This device should not be used by people with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- ❒ Warm up sufficiently before using the device and stretch your muscles after training.
- ❒ Start the exercises slowly and only increase the intensity gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.
- ❒ The device may only be used by one person at a time.
- ❒ Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have cardiac or cardiovascular system problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.
- ❒ Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with a doctor.
- ❒ Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.

08114_GB.indd 23 23.01.15 12:53

- ❒ Make sure that the training room is well ventilated while you are doing your exercises.
- ❒ Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol.
- ❒ Wear comfortable clothing and suitable footwear for training. Do not climb onto the jumping mat barefoot.

Set-Up

- ❒ The device is only suitable for use in enclosed indoor rooms.
- ❒ Place the device on a stable, secure, horizontal surface. Cover delicate floor surfaces (laminate, parquet flooring, etc.) with a non-slip protective floor mat where necessary.
- ❒ Make sure that there is clearance of at least 1 m all around the device. The training area must be kept clear. Enough free space to allow an emergency jump-down must be kept clear.
- ❒ Make sure that the ceiling height of the room is sufficient for your training purposes! The ceiling height must be such that you cannot bump your head when you bounce on the trampoline.
- ❒ Keep the device away from sources of heat such as ovens or naked flames.
- ❒ Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.

Instructions for Use

- ❒ Always inspect the device and accessories for damage and wear before use. Do not use the device if it shows obvious signs of damage.
- ❒ Caution! The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. For this reason, in the interest of your own safety, inspect the device for damage each time before you use it (look for cracks, holes, loose screws, etc.). Defective parts must be replaced immediately by a specialist. The device may no longer be used until it has been repaired.
- ❒ If the device is broken, do not attempt to repair it yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist.
- ❒ The device should be used only when it is properly assembled.
- ❒ Make sure that the locking screw for locking the handle height is inserted correctly and is locked in place.
- ❒ Make sure that you keep your feet within the area of the jumping mat. Do not jump on the jumping mat cover.
- ❒ Only use the accessories that are supplied with the device.
- ❒ Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- ❒ Leave sufficient space on all sides of the device (at least 1 metre) so that you have enough room to move during training.
- ❒ Place the device on a level surface. Cover delicate floor surfaces (laminate, parquet flooring, etc.) with a non-slip protective floor mat where necessary.

08114_GB.indd 24 23.01.15 12:53

Device Overview and Parts List

1 Plastic sleeve
2 Jumping mat
3 Jumping mat cover
4 Frame part (6 in total)
5 Rubber feet
6 Spacer
7 Cross struts
8 Support bar
9 Locking screw
10 Inclined tube for adjusting the height
11 Handle grip

08114_GB.indd 25 23.01.15 12:53

Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- Unpack the items supplied,
- Assemble the device.

Unpacking the Device

CAUTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!

Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Checking Items Supplied" section); also check for transport damage. If present, remove any protective foils or caps. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact our customer service department.

Checking Items Supplied

Trampoline with Handle:

- 6 frame parts with base tubes
- 3-part handle
- 2 cross struts
- 7 feet
- 1 jumping mat
- 1 jumping mat cover
- 1 locking screw

Screws

- 6 screws M 8 x 45 mm
- 3 screws M 8 x 100 mm
- 1 screw M 6 x 17 mm
- 2 screws M 8 x 50 mm

Washers and Nuts

- 9 washers, flat, Ø 8 mm
- 13 washers, curved, Ø 8 mm
- 1 washer, Ø 6 mm
- 11 self-locking nuts, Ø 8 mm

Tool

- 1 tensioning tool
- 1 spanner
- 1 combined hex key/cross-head screwdriver

08114_GB.indd 26 23.01.15 12:53

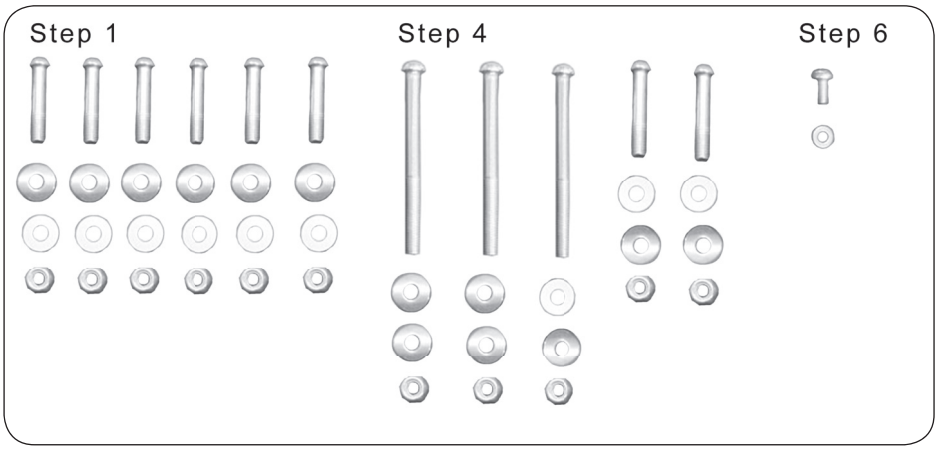
Assembling the Device - Assembly Instructions

CAUTION!

- ❒ Set up the device in a suitable place with sufficient clearance on all sides.
- ❒ Before assembling the device, lay out a blanket or sheet to protect your floor.

Screws

In the following picture you can see the fastening material needed to assemble the device:



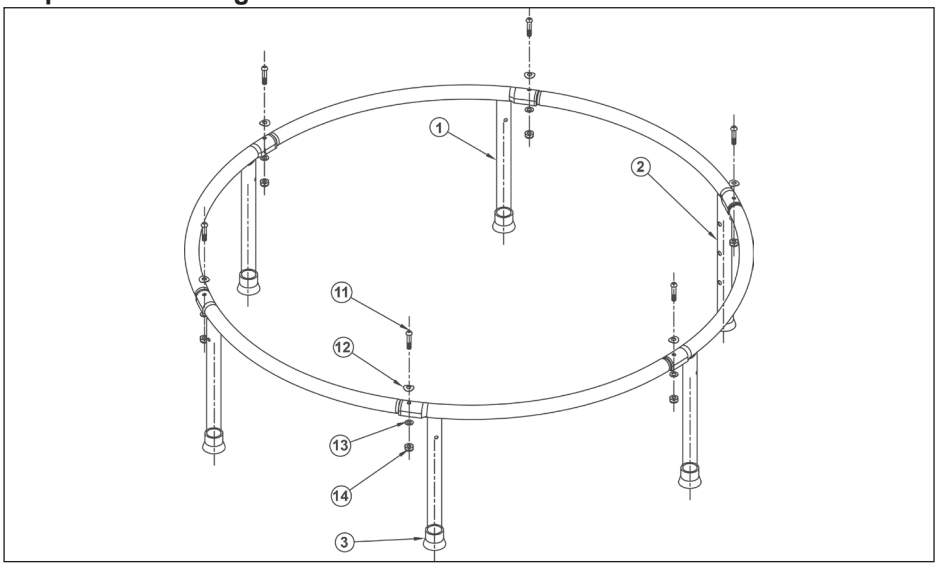
08114_GB.indd 27 23.01.15 12:53

Parts List

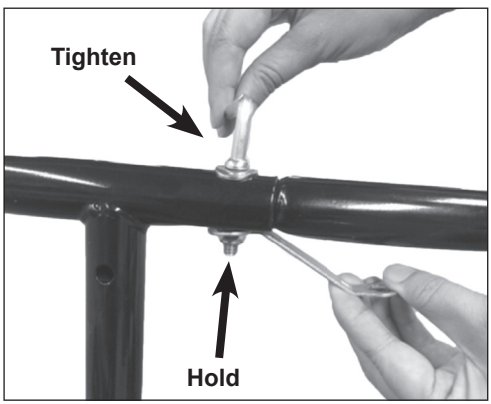
No.	Des.	Number	Dimensions in mm
1	Frame part with one drilled hole	5	28x1.5x278+ 28x1.2x600
2	Frame part with three drilled holes	1	28x1.5x278+ 28x1.2x600
3	Small rubber feet	6	Ø 28
4	Large rubber foot	1	Ø 32
5	Handle grip	1	19x1.5x400
6	Tube for adjusting the height of the handle	1	25x1.5x660
7	Plastic sleeve	1	
8	Support bar	1	32x1.5x740
9	Spacer	1	24x24x220
10	Cross strut	2	12x1.2x625
11	Hexagon socket screw	6	M 8x 45
12	Washers (curved)	13	Ø 8
13	Washers (flat)	9	Ø 8
14	Self-locking nuts	11	Ø 8
15	Hexagon socket screw	3	M8 x 100
16	Screw	1	M6 x 17
17	Small washer	1	Ø 6
18	Locking screw	1	M8 x 71
19	Hex key	1	
20	Spanner	1	
21	Tensioning tool	1	
22	Jumping mat	1	
23	Jumping mat cover	1	
24	Hexagon socket screw	2	M8 x 50 mm

08114_GB.indd 28 23.01.15 12:53

Step 1: Assembling the Frame



1. Assemble all frame parts one after the other. Start with the frame part with the three holes (2). The support bar will subsequently be fitted to this part.
2. Secure the frame parts with the short screws (1), the self-locking nuts (14), one curved washer (12) and one flat washer (13). Make sure that the curved washers (12) are on the top side of the frame and that the flat washers (13) are fitted on the underside of the frame. **CAUTION**: Only fully tighten the screws once the complete frame has been locked together!



3. Tighten the screws: **Hold the nut with the spanner and tighten the screw with the hex key.** It is essential that you use the tool supplied to tighten the screws. Self-locking nuts cannot be tightened by hand.

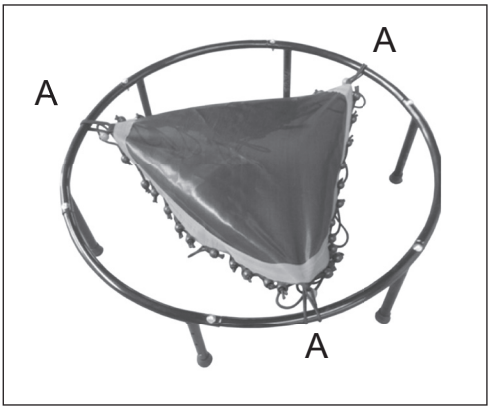
08114_GB.indd 29 23.01.15 12:53

Step 2: Attaching the Jumping Mat

CAUTION!

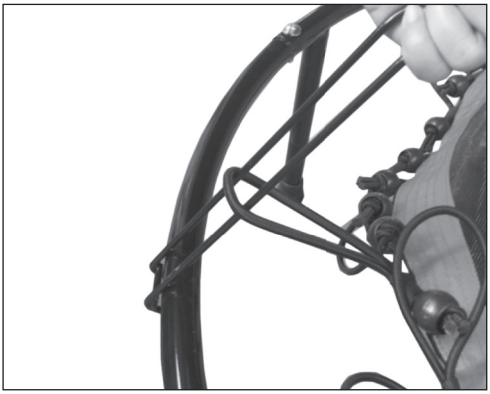
❒ Before you fit the jumping mat, satisfy yourself that the screws have been securely tightened. Properly tighten them again if necessary!

Before attaching the jumping mat, please read the instructions in this section carefully through! Make yourself familiar with the tensioning tool and its use. This makes it easier for you to attach the jumping mat!



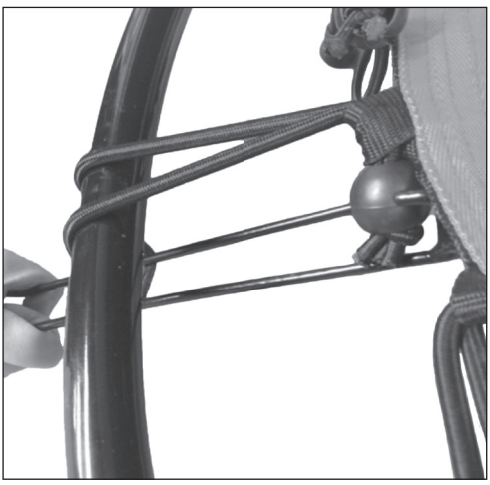
1. First of all, the 3 rope loops with the pink spheres are attached to the frame (A).
2. To do this, pull the rope loops **over** the frame and hook the pink spheres into the loop.
3. The first two loops can be pulled over the sphere by hand, but for the third and all other loops we recommend that you use the tensioning tool, as described in the following steps. Note: the third rope loop with a pink sphere is under heavy tension but the more rope loops you attach, the easier it gets.

08114_GB.indd 30 23.01.15 12:53



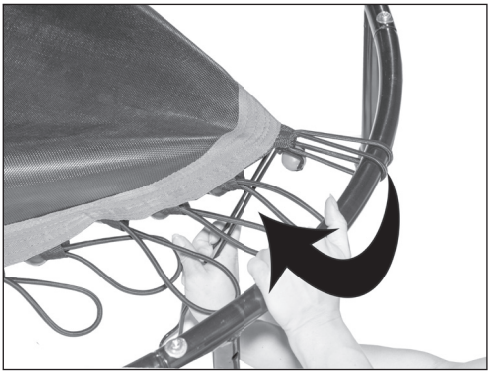
4. First guide the tensioning tool through the loop from above and then hook the end over the edge of the frame.

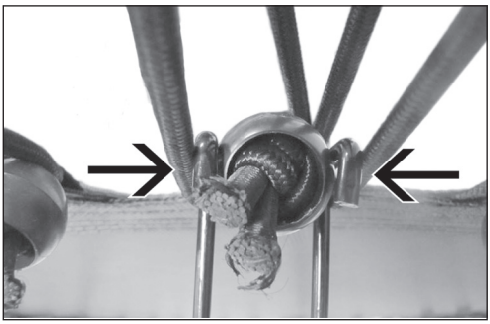
5. Turn the tensioning tool over. Make sure that you keep the loop tensioned as you do so.



6. Reach for the appropriate sphere with the hook. When you do this, make sure that the sphere is completely enclosed by the tool. Make sure that there is no other rubber loop between the tool and the sphere.
7. Grab the sphere using the hook.

08114_GB.indd 31 23.01.15 12:53



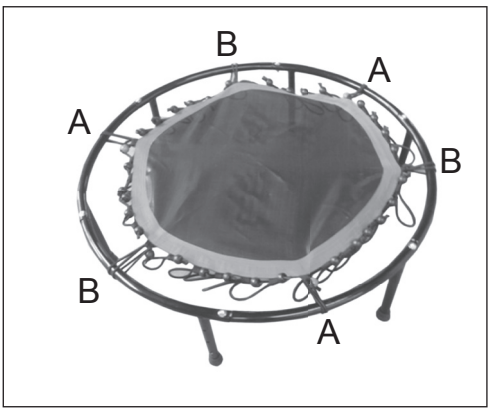


8. Now pull the sphere through the tab by pressing the tensioning tool down away from you (see the arrow in the picture). The sphere will slip into the tab below the frame on its own.

DANGER OF CRUSHING! Never try to pull the sphere by hand through the loop!

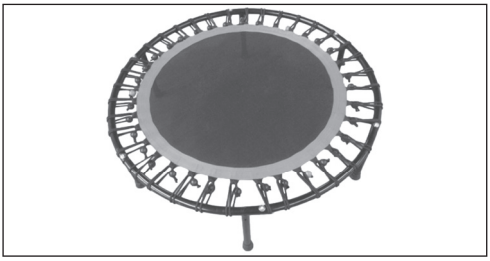
NOTE: The sphere can only slip into the tab, when the hook of the tensioning tool is positioned in between the loop (see picture).

9. Remove the tool from the sphere. The sphere is now fitted in the correct position.



10. .After tensioning the loops with the pink spheres (A), start tensioning the loops with the blue spheres (B) as illustrated in the picture.

08114_GB.indd 32 23.01.15 12:53



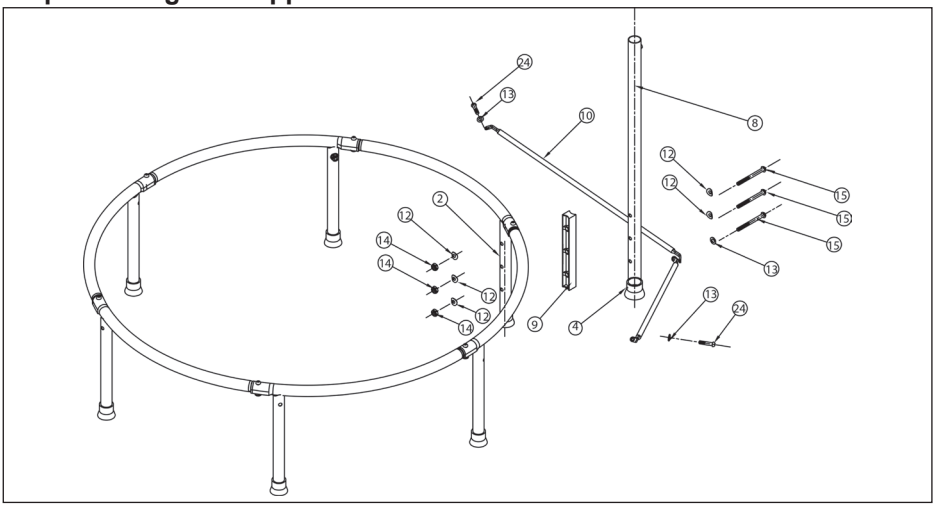
11. Continue tensioning the loops in described way until the jumping mat has been completely tensioned. Make sure that you have positioned all loops evenly on the six parts of the frame.

Step 3: Attaching the Jumping Mat Cover

1. The jumping mat cover is placed over the rope loops from above.
2. For each leg, there is a tab on the bottom of the cover which you pull over the legs of the trampoline.
3. Then pull the cover on tight with the tugs at the side and knot the tugs onto a leg.

08114_GB.indd 33 23.01.15 12:53

Step 4: Fitting the Support Bar

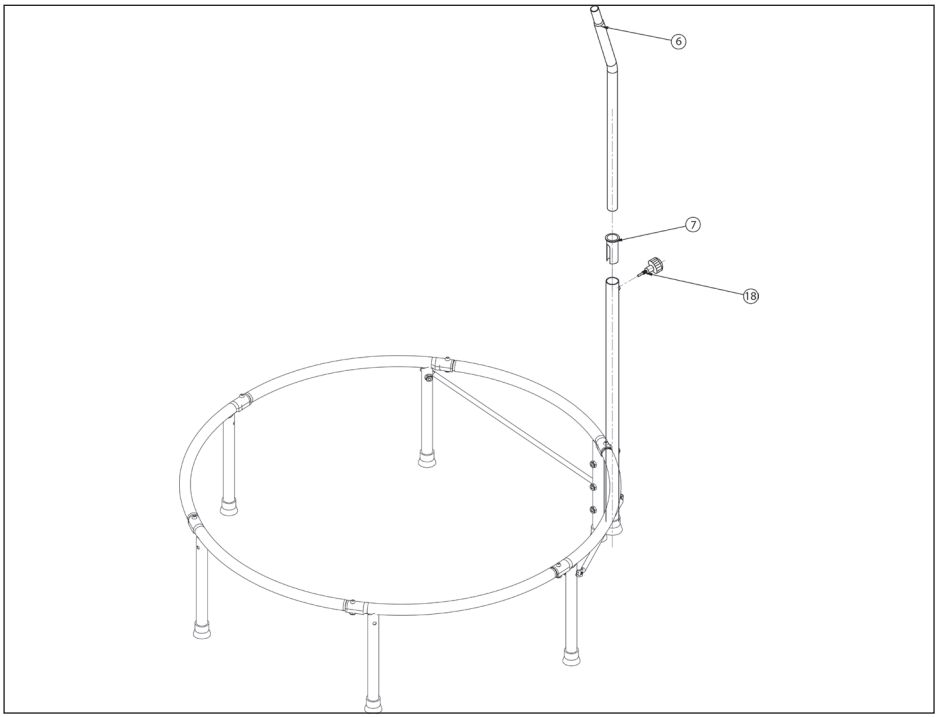


- TIP: Should you have any problems attaching the cross struts, simply interchange the five frame parts with one drilled hole with each other.
- NOTE: If you notice that the support bar wobbles after attaching or that the frame structure does not stand flat on the floor, simply remove the rubber foot of the support bar and take out the washer in the rubber foot. Then, put the rubber foot back on. Now, the foot should have stable contact to the ground.

1. Hold the support bar (8) to the spacer piece (2) and place two screws (15) with two curved washers (12) in the upper two drilled holes.
2. Place the support bar with the spacer piece on the foot with the 3 holes (2) and place two curved washers (12) and two self-locking nuts on the rear side of the screws. Make sure that the thread for adjusting the height faces outwards. **CAUTION**: **Do not yet fully tighten the screws!**
3. First, attach the cross struts (10) to the two adjacent feet of the support bar (8). To do this, use one of the short screws (24), the self-locking nuts (14) and two flat washers (13) on the front and two curved washers (12) on the back. Make sure that the curved washers (12) are fitted on the back and that the flat washers (13) are fitted on the front. **CAUTION: Do not yet fully tighten the screws!**
4. Then, attach the cross struts (10) to the bottom hole of the support bar (8) with a long screw (15), a self-locking nut and one flat washer (13) on the front and one curved washer (12) on the back. Make sure that the curved washer (12) is fitted on the back and that the flat washer (13) is fitted on the front.
5. **Now fully tighten all screws!** It is essential that you use the tool supplied to tighten the screws (as described in section “Assembling the Frame“, point 4). Self-locking nuts cannot be tightened by hand.

08114_GB.indd 34 23.01.15 12:53

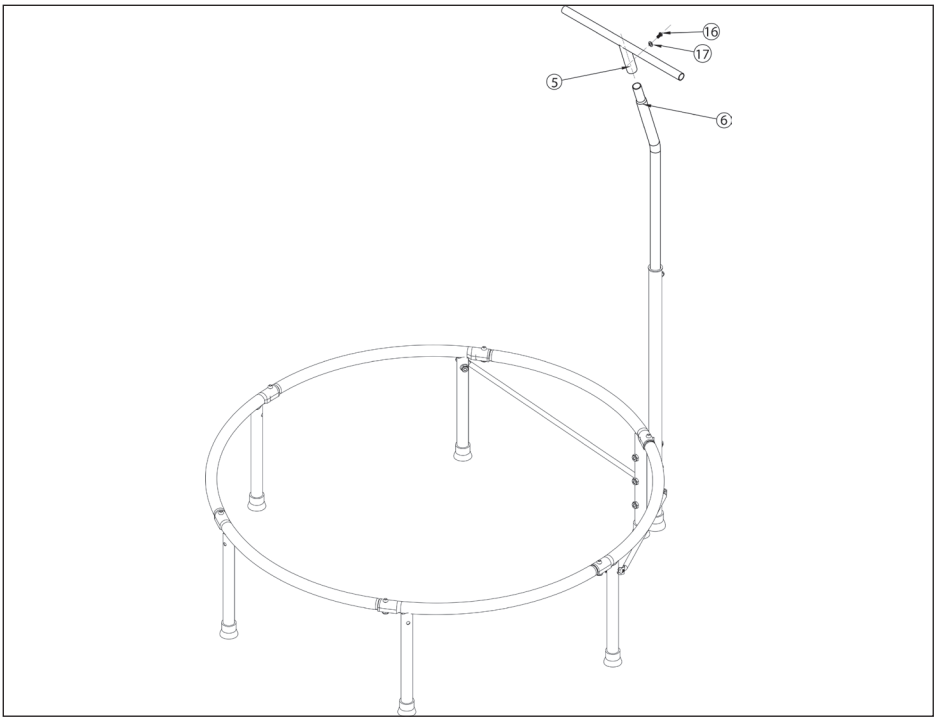
Step 5: Mounting the Handle Bar



1. Attach the plastic sleeve (7) to the support bar (8) and place the fitted handle bar (6) onto it. When attached properly, the handle bar tilts to the jumping mat.
2. You can subsequently use the locking wheel (18) to adjust the height of the handle.

08114_GB.indd 35 23.01.15 12:53

Step 6: Mounting the Handle



1. Mount the handle (5) using the short screw (16) and the matching washer (17) to the height-adjustable inclined tube (6).

Use

CAUTION!

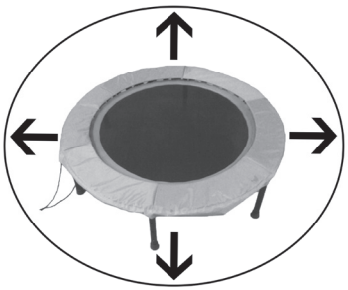
- ❒ Check whether the device has been assembled correctly each time you use it. Check whether the jumping mat has been attached correctly, all screws have been tightened and whether the support bar and the handle have been correctly mounted.
- ❒ Always check the device for wear before each use. Look out in particular for signs of wear on the jumping mat.
- ❒ Start the exercises slowly and only increase the intensity gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.
- ❒ Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- ❒ Make sure you take enough breaks between training sessions.

08114_GB.indd 36 23.01.15 12:53

- ❒ Wear suitable clothing for exercising (e.g. a tracksuit). It is important that your training clothes are comfortable and well ventilated.
- ❒ Wear suitable shoes to minimise the risks of injury.
- ❒ Make sure that you keep your feet within the area of the jumping mat. Do not jump on the jumping mat cover.
- ❒ Do not train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
- ❒ Danger of injury! Do not train if you are already tired and drained.
- ❒ Always remember that your body needs fluid when doing any sporting activity. Ensure that you take adequate fluids to maintain hydration.
- ❒ Always perform warm-up exercises before you begin training in order to minimise the risk of injury.
- ❒ After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level.

Preparation

1. Assemble the device (see the "Before Initial Use" chapter, "Assembling the Device - Assembly Instructions" section).



2. Set up the device with sufficient clearance all around the device. (Simplified illustration without Support bar on the left) There should be clear space of at least 1 m to avoid any injuries during training.
3. Adjust the handle to a size that is suitable for you. Lock the handle in place using the locking screw.
4. You can now start training.

Training

- The following text describes a few basic training techniques to use with the trampoline. For more extensive fitness exercises, you can also order our training DVDs. You can obtain them through our customer service department.
- We recommend that you carry out stretching exercises after each training session to slowly reduce your heart rate back to a normal level.

Bobbing

This exercise is ideally suited as a warm-up exercise:

1. Assume the basic position: Stand upright on the trampoline facing the support bar. Your feet are spaced apart the width of your hips.
2. Shift your weight from your left to your right foot and back and from your heel to the ball of your foot and back again.

08114_GB.indd 37 23.01.15 12:53

3. Make sure that you only bounce slightly with your feet. The toes are always in contact with the jumping mat.
4. When you land, make sure that your feet roll over so that they do not remain in an unhealthy high heel pumps position. Your arms and shoulders can swing loosely back and forth as you move.
5. For greater stability, you can place your hands on the handle.

Walking

This exercise is ideal for improving stamina and as a warm-up exercise.

1. Assume the basic position: Stand upright on the trampoline facing the support bar. Your feet are spaced apart the width of your hips.
2. Shift your weight from one leg to the other.
3. Lift up the unstressed leg slightly and start to walk on the spot. The arms swing in the opposite direction. For dynamic walking, vigorously raise your knees while fully swinging your arms.
4. If your stamina allows, you can slowly pick up the pace.
5. For greater stability, you can place your hands on the handle.

Running

This exercise is ideal for improving stamina and strengthens your sense of balance.

1. Assume the basic position: Stand upright on the trampoline facing the support bar. Your feet are spaced apart the width of your hips.
2. Start running on the spot. The feet are rolled over from the front of the foot towards the heel, the knees are bent slightly. The arms swing along in a mirror-inverted fashion.
3. Make sure that you jog in an upright position. For greater stability, you can place your hands on the handle.

Bouncing

This exercise is suitable for improving strength and stamina and for burning calories.

1. Assume the basic position: Stand upright on the trampoline facing the support bar. Your feet are spaced apart the width of your hips.
2. Make sure you adopt an upright posture. Keep your abdominal muscles taut.
3. When you bounce, you will be catapulted upwards and your feet will lift up slightly. The arms swing along loosely. The crucial thing with this technique is not the height you jump but the number of jumps you make over a given time period.
4. For greater stability, you can place your hands on the handle.

08114_GB.indd 38 23.01.15 12:53

Cleaning and Storage

CAUTION!

❒ Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.

Always use only a damp cloth and mild detergent to clean the device.
Store the device in a dry place that is not accessible to children and animals.

Technical Data

Model:	SP14111
Article number:	Z 08114
Maximum user weight:	120 kg
Device weight:	9.5 kg
Dimensions	approx. (length) 112 * (width) 110 * (height) 108.5 to 140.5 cm

The device conforms to DIN EN ISO 20957-1, Class H (H=home use)

Disposal

The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

Dispose of the article in an environmentally friendly manner. You can obtain more information from your local authorities.

Customer Service / Importer:
Sanasan Ltd. Manchester, United Kingdom M5 3 EJ
E-Mail: aftersale@tvshopcom.com

All rights reserved.

08114_GB.indd 39 23.01.15 12:53

Sommaire

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi 41
Utilisation conforme 41
Consignes de sécurité 41
Vue générale de l'appareil et nomenclature 44
Avant la première utilisation 45
- Déballage de l'appareil 45
- Contrôle de l'ensemble livré 45
- Trampoline avec poignée : 45

Assemblage de l'appareil – mode d'installation 46
- Vis 46
- Nomenclature 47
- Assemblage du cadre 48
- Étape 2 : Montage de la toile de rebond 49
- Étape 3 : Montage de la bâche de recouvrement périphérique 52
- Étape 4 : Montage de la barre de maintien 53
- Étape 5 : Montage du tube de réglage en hauteur de la poignée 54
- Étape 6 : Montage de la poignée 55

Utilisation 56
- Préparation 56
- Entraînement 57

Nettoyage et rangement 58
Caractéristiques techniques 58
Mise au rebut 59

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition d'un appareil de fitness de notre maison. Nous vous recommandons de lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et de le conserver précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient ! Dans le cadre du développement continuel de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, son emballage ainsi que la documentation jointe.

08114_FR.indd 40 23.01.15 12:53

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi

Ce symbole attire l'attention sur toutes les consignes de sécurité. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.

Ce symbole signale des conseils et des recommandations.

Utilisation conforme

- ❒ Cet appareil est conçu pour être utilisé comme trampoline stationnaire pour la pratique d'exercices de fitness. Ce n'est pas un jouet !
- ❒ Sa capacité maximale est limitée à 120 kg.
- ❒ L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel et non médical.
- ❒ L'appareil convient pour l'utilisation à domicile (catégorie H).
- ❒ Utilisez cet appareil uniquement comme indiqué dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de cet appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- ❒ Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Risques de blessure

- ❒ Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux.
- ❒ Ne laissez pas les enfants avec cet appareil sans les surveiller. Les enfants doivent être surveillés et il faut leur expliquer comment utiliser correctement cet appareil. Cet appareil d'entraînement ne peut en aucun cas être considéré comme un jouet !
- ❒ Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et/ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- ❒ Pensez à vous échauffer suffisamment avant toute utilisation de l'appareil, et à étirer vos muscles après l'entraînement.
- ❒ Pour commencer, effectuez les exercices assez lentement, puis augmentez progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- ❒ L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- ❒ Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes

08114_FR.indd 41 23.01.15 12:53

cardiovasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.

- ❒ Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans avoir demandé l'accord de leur médecin.
- ❒ Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Pendant vos exercices, veillez à ce que la pièce soit bien ventilée.
- ❒ Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas.
- ❒ Pour l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures adéquates. Ne montez pas pieds nus sur la toile de rebond.

Installation

- ❒ L'appareil est conçu exclusivement pour une utilisation à l'intérieur, dans des locaux fermés.
- ❒ Placez l'appareil sur une surface stable, solide et horizontale. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.
- ❒ Veillez à ce qu'un espace d'au moins 1 m reste libre tout autour de l'appareil. La zone d'entraînement doit être entièrement dégagée. Il faut réserver un espace libre suffisant pour que l'on puisse aisément descendre de l'appareil en cas d'urgence.
- ❒ Veillez à ce que la hauteur du plafond de la pièce soit suffisante pour les exercices que vous voulez faire ! Le plafond doit être suffisamment haut pour que vous ne risquiez pas de vous heurter la tête en pratiquant des sauts sur le trampoline.
- ❒ Tenez l'appareil éloigné de toute source de chaleur, comme par ex. d'un poêle ou d'une flamme ouverte.
- ❒ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.

Consignes d'utilisation

- ❒ Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne sont pas endommagés ou usés. Il est interdit d'utiliser l'appareil s'il présente des dommages apparents.
- ❒ Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour votre propre sécurité, contrôlez donc cet appareil avant chaque mise en service et assurez-vous qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Les pièces défectueuses doivent être remplacées sans délai par une personne qualifiée. L'appareil ne doit plus être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.
- ❒ Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez un professionnel ou bien le service après-vente.
- ❒ N'utilisez l'appareil que s'il est correctement assemblé.
- ❒ Veillez à ce que la vis de blocage de la hauteur de la poignée soit correctement montée et bloquée.

08114_FR.indd 42 23.01.15 12:53

- ❒ Veillez à ce que vos pieds restent toujours dans la zone de la toile de rebond. Ne sautez pas sur la bâche de recouvrement périphérique.
- ❒ Utilisez exclusivement les accessoires fournis avec l'appareil.
- ❒ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- ❒ Laissez un espace suffisant tout autour de l'appareil (d'au moins 1 mètre) pour disposer de la liberté de mouvement requise à l'entraînement.
- ❒ Placez l'appareil sur une surface plane. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.

08114_FR.indd 43 23.01.15 12:53

Vue générale de l’appareil et nomenclature

1 Douille en plastique
2 Toile de rebond
3 Bâche de recouvrement périphérique
4 Élément du cadre (6 éléments, au total)
5 Pied en caoutchouc
6 Entretoise
7 Barres diagonales
8 Barre de maintien
9 Vis de blocage
10 Tube coudé réglable en hauteur
11 Poignée

08114_FR.indd 44 23.01.15 12:53

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :

- déballer toutes les pièces fournies ;
- assembler l'appareil.

Déballage de l'appareil

ATTENTION !

❒ Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !

Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Contrôle de l'ensemble livré ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Sie nécessaire, retirez tous les tous les films de protection ou les capuchons de protection. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Contrôle de l'ensemble livré

Trampoline avec poignée :

- 6 éléments de cadre avec des tubes verticaux
- Poignée en 3 pièces
- 2 barres diagonales
- 7 pieds
- 1 toile de rebond
- 1 bâche de recouvrement périphérique
- 1 vis de blocage

Vis

- 6 vis M 8 x 45 mm
- 3 vis M 8 x 100 mm
- 1 vis M 6 x 17 mm
- 2 vis M 8 x 50 mm

Rondelles et écrous

- 9 rondelles plates, Ø 8 mm
- 13 rondelles incurvées, Ø 8 mm
- 1 rondelle, Ø 6 mm
- 11 écrous autobloquants, Ø 8 mm

Outillage

- 1 outil de tension
- 1 clé
- 1 tournevis combiné lame plate / lame pour vis à six pans creux

08114_FR.indd 45 23.01.15 12:53

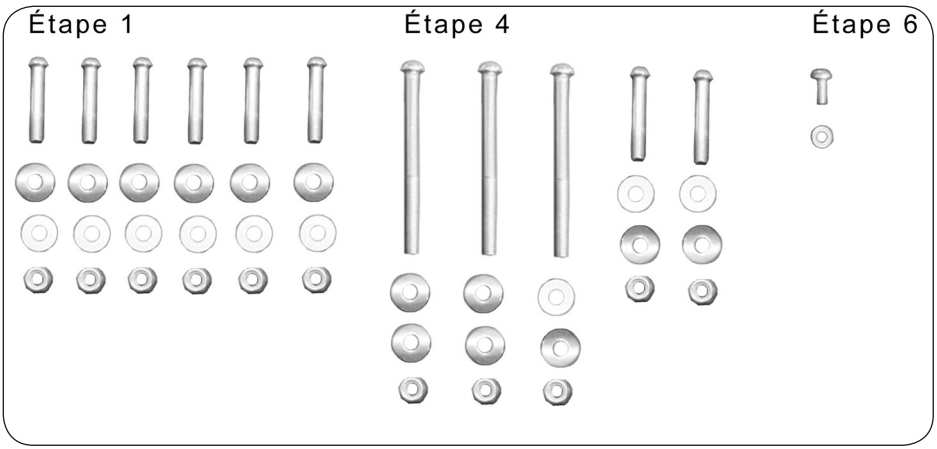
Assemblage de l’appareil – mode d’installation

ATTENTION !

- ❒ Placez l’appareil à un endroit approprié présentant suffisamment d’espace libre tout autour.
- ❒ Avant de procéder à l’assemblage, étalez une couverture ou une bâche au sol pour en protéger le revêtement.

Vis

L’illustration suivante montre les vis nécessaires pour assembler l’appareil:



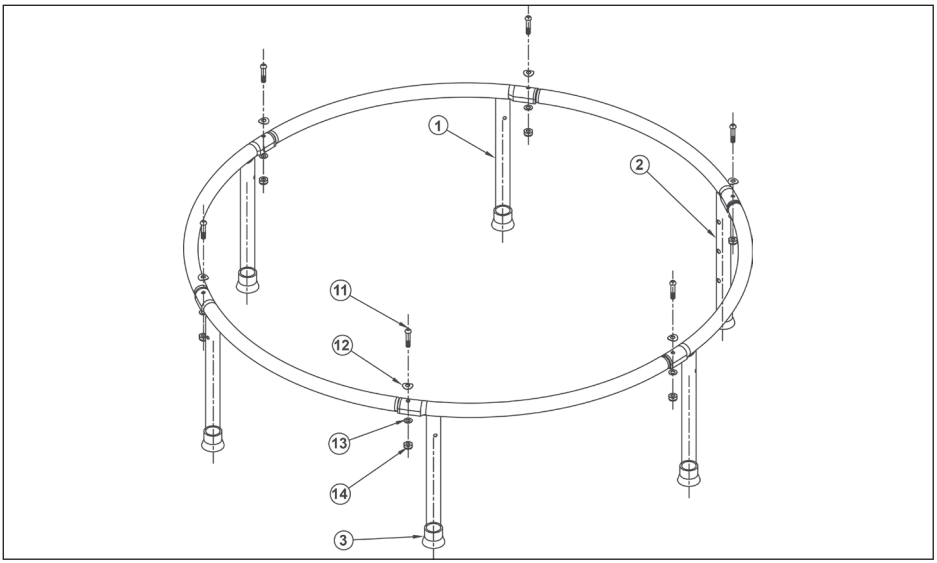
08114_FR.indd 46 23.01.15 12:53

Nomenclature

N°	Désignation	Quantité	Dimensions en mm
1	Élément du cadre muni d'un trou	5	28x1,5x278+ 28x1,2x600
2	Élément du cadre muni de trois trous	1	28x1,5x278+ 28x1,2x600
3	Petits pieds en caoutchouc	6	Ø 28
4	Gros pied en caoutchouc	1	Ø 32
5	Poignée	1	19x1,5x400
6	Tube de réglage en hauteur de la poignée	1	25x1,5x660
7	Douille en plastique	1	
8	Barre de maintien	1	32x1,5x740
9	Entretoise	1	24x24x220
10	Barre transversale	2	12x1,2x625
11	Vis à six pans creux	6	M 8 x 45
12	Rondelles (incurvées)	13	Ø 8
13	Rondelles (plates)	9	Ø 8
14	Écrous autobloquants	11	Ø 8
15	Vis à six pans creux	3	M8 x 100
16	Vis	1	M6 x 17
17	Petite rondelle	1	Ø 6
18	Vis de blocage	1	M8 x 71
19	Clé pour vis à six pans creux	1	
20	Clé	1	
21	Outil de tension	1	
22	Toile de rebond	1	
23	Bâche de recouvrement périphérique	1	
24	Vis à six pans creux	2	M 8 x 50

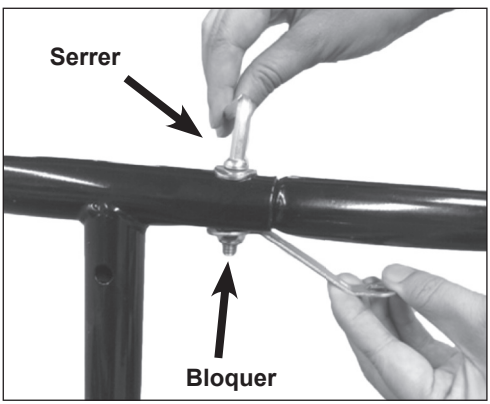
08114_FR.indd 47 23.01.15 12:53

Assemblage du cadre



1. Assemblez successivement tous les éléments du cadre. Commencez par l'élément du cadre muni de trois trous (2).
2. Fixez les éléments du cadre avec les vis les plus courtes (11), les écrous autobloquants (14), une rondelle plates (13) et une rondelle incurvée (12). Veillez à ce que les rondelles incurvées (12) s'appliquent sur le côté supérieur du cadre et les rondelles plates (13) sur le côté inférieur du cadre.

   ATTENTION : Ne serrer fermement les vis qu'après avoir emboîté tous les éléments du cadre les uns dans les autres !



3. A la fin, vous devez serrer les vis : bloquez l'écrou à l'aide de la clé plate et serrez la vis en vous servant de la clé à six pans creux.. Pour serrer les vis, utilisez impérativement l'outillage joint. Les écrous autobloquants ne peuvent pas être serrés à la main.

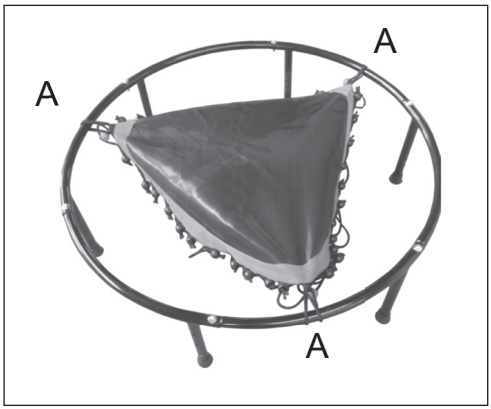
08114_FR.indd 48 23.01.15 12:53

Étape 2 : Montage de la toile de rebond

ATTENTION !

❒ Avant le montage de la toile de rebond, s'assurer que les vis sont fermement serrées. Au besoin, resserrez soigneusement toutes les vis !

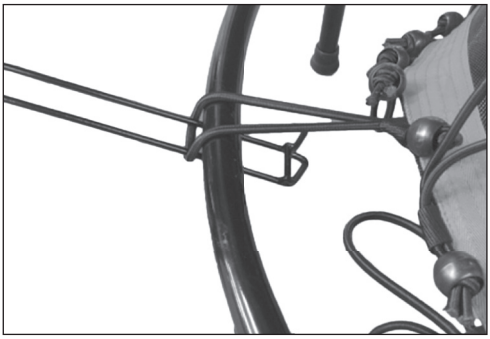
Veuillez lire attentivement la section complète « Étape 2 : montage de la toile de rebond » avant de commencer le montage ! Familiarisez-vous avec l'outil de tension et la façon de le manier. Ceci vous facilitera énormément le montage !



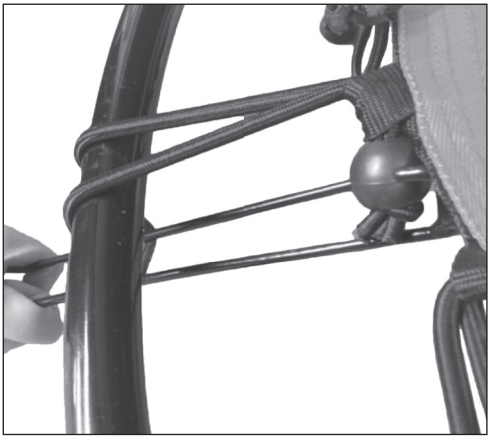
1. Commencez par fixer, sur le cadre, les 3 sangles munies de boules de couleur rose (A).
2. À cet effet, passez les sangles par-dessus le cadre et accrocher la boule rose dans la boucle.
3. Les deux premières sangles peuvent être tirées à la main, par-dessus la boule, mais pour la troisième et toutes les sangles suivantes, nous recommandons l'utilisation de l'outil de tension, comme décrit aux étapes suivantes. **REMARQUE** : la troisième boule rose est soumise à de très fortes contraintes, les autres boules sont ensuite plus faciles à tendre.

08114_FR.indd 49 23.01.15 12:53

4. Insérez l’outil de tension comme montré sur la photo. Passez-le d’abord par le haut à travers la boucle et accrochez son extrémité sur le bord du cadre.

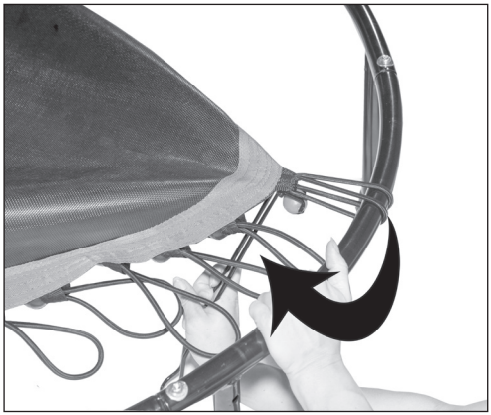


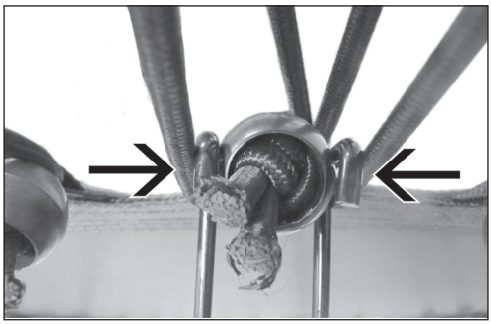
5. Retournez ensuite l’outil de tension. Veillez alors à maintenir la sangle bien tendue.



6. Attrapez maintenant la boule de cette sangle à l’aide du crochet. Veillez à ce que la boule soit complètement entourée par l’outil. Assurez-vous qu’aucune autre sangle ne se trouve entre l’outil et la boule.
7. Tirez sur la boule à l’aide du crochet.

08114_FR.indd 50 23.01.15 12:54



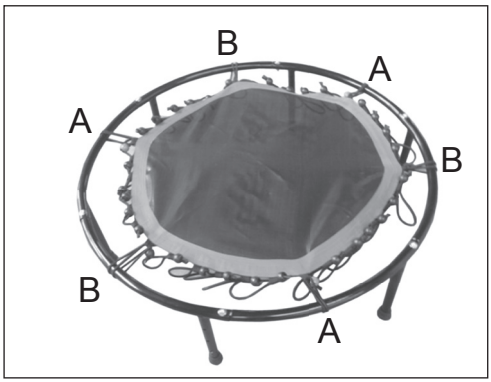


8. Tirez maintenant la boule à travers la boucle de la sangle en poussant l'outil de tension vers le bas, dans le sens opposé par rapport à vous (voir la flèche, sur l'illustration). La boule glisse d'elle-même dans la boucle, en dessous du cadre.

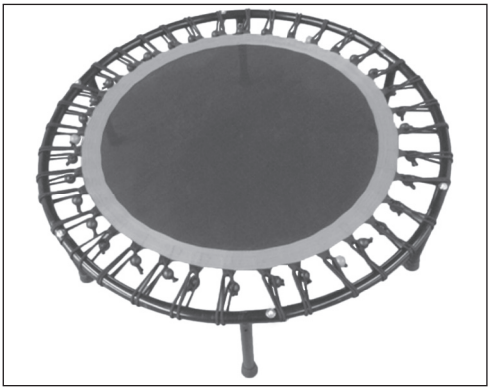
   ATTENTION, RISQUE D'ÉCRASEMENT ! Ne tentez pas de passer la boule manuellement à travers la bride !

   REMARQUE : la boule ne glisse dans la bride que lorsque les crochets de l'outil de tension sont bien positionnés entre la sangle élastique (voir illustration).

9. Enlevez l'outil de la boule. La boule se trouve ainsi dans la position correcte.
10. Après avoir tendu les boules de couleurs rose, tendez les boules de couleur bleue (B).



08114_FR.indd 51 23.01.15 12:54



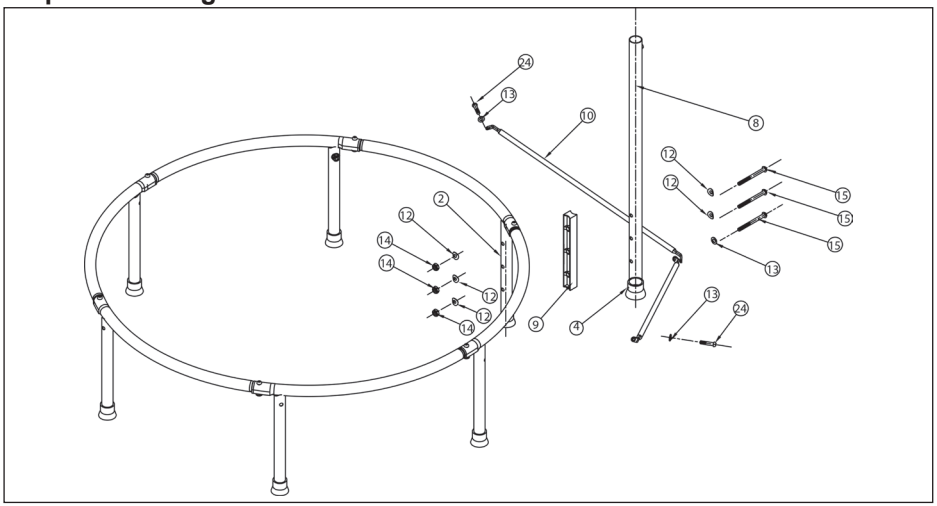
11. Continuez de cette façon jusqu'à ce que toutes les sangles de la toile de rebond soient tendues. Assurez-vous que toutes les sangles sont positionné de façon régulière sur le cadre.

Étape 3 : Montage de la bâche de recouvrement périphérique

1. Posez la bâche de recouvrement périphérique par le haut, par-dessus les sangles de tension.
2. Sur la face inférieure de la bâche, une patte est prévue au niveau de chaque pied de l'appareil et il faut la tirer par-dessus les pieds du trampoline.
3. Ensuite, tendez fermement la bâche à l'aide des cordons latéraux et attachez les cordons à un pied de l'appareil.

08114_FR.indd 52 23.01.15 12:54

Étape 4 : Montage de la barre de maintien



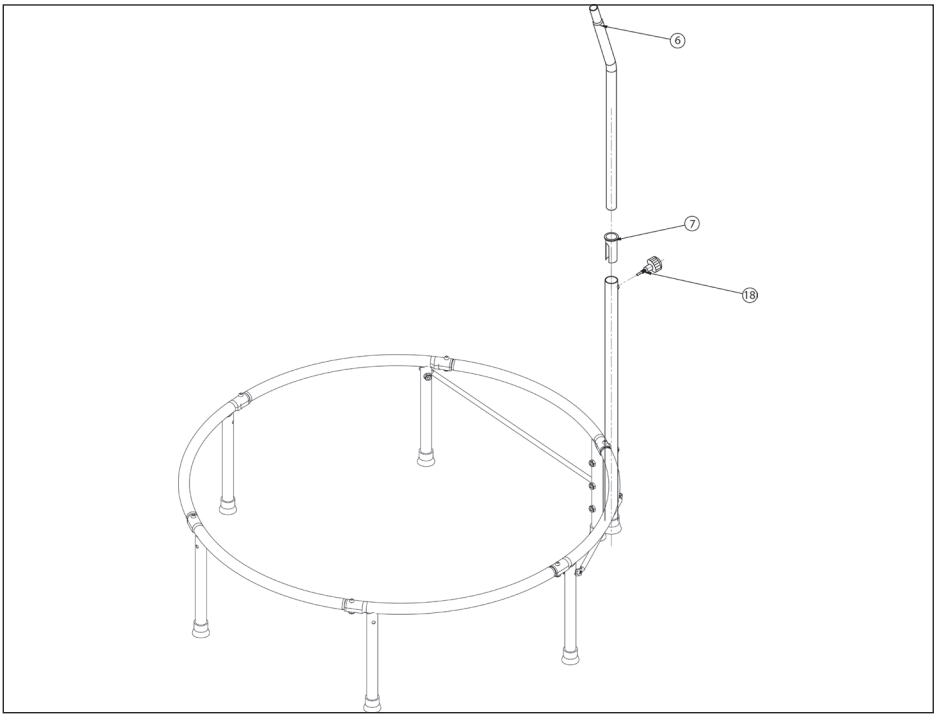
- CONSEIL : si vous rencontrez des difficultés lors de la pose des barres diagonales, échangez de place entre eux les cinq éléments du cadre à perçage unique.
- REMARQUE : si vous deviez constater que la barre de maintien bouge encore une fois appliquée au cadre, ou que le cadre n'est pas entièrement plan au sol, retirez le pied en caoutchouc et ôtez la rondelle logée à l'intérieur. Remettez le pied en caoutchouc en place. Les pieds doivent maintenant offrir un contact stable au sol.

1. Maintenez la barre de maintien (8) à l'entretoise (9) et mettez deux vis (15) avec deux rondelles incurvées (12) dans les deux perçages supérieures.
2. Appliquez la barre de maintien (8) avec l'entretoise (9) contre le pied muni de 3 trous (2) et placez deux rondelles incurvées (12) avec deux écrous autobloquants (14) sur le côté arrière. Veillez à ce que le taraudage prévu pour le réglage en hauteur soit orienté vers l'extérieur. **ATTENTION : Ne serrez pas encore fermement les vis !**
3. Appliquez les barres diagonales (10) sur les deux pieds voisins, au trou prévu à cet effet. Pour la fixation, utilisez respectivement l'une des vis courtes (24) et l'un des écrous autobloquants (14) ainsi que une rondelle plate (13) sur le côté avant et une rondelle incurvée (12) sur le côté arrière. Veillez à ce que les rondelles incurvées (12) s'appliquent sur le côté arrière et les rondelles plates (13) sur le côté avant. **ATTENTION : Ne serrez pas encore fermement les vis !**
4. Appliquez les barres diagonales (10) sur le trou inférieur de la barre de maintien (8) et fixez la barre avec une longue vis (15), un écrou autobloquant et respectivement une rondelle incurvée sur le côté arrière (12) et une rondelle plate (13) sur le côté avant. Veillez à ce que la rondelle incurvée (Ø 8 mm) s'applique sur le côté arrière et la rondelle plate (Ø 8 mm) sur le côté avant.

08114_FR.indd 53 23.01.15 12:54

5. **Serrez maintenant fermement toutes les vis !** Pour serrer les vis, utilisez impérativement l'outillage joint (comme décrit dans la section « Assemblage du cadre », point 4). Les écrous autobloquants ne peuvent pas être serrés à la main.

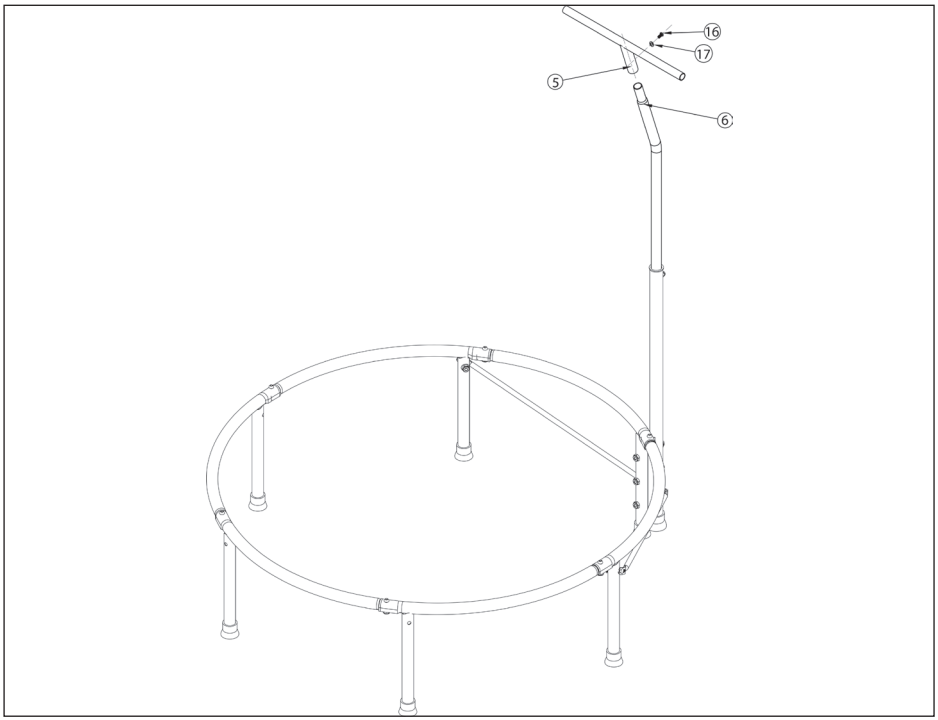
Étape 5 : Montage du tube de réglage en hauteur de la poignée



1. Introduisez la douille en plastique (7) dans la barre de maintien (8), emboîtez le tube de réglage en hauteur de la poignée (6). Après le montage correct, la poignée est inclinée en direction de la toile de rebond.
2. Ensuite, vissez la poignée de blocage (18).

08114_FR.indd 54 23.01.15 12:54

Étape 6 : Montage de la poignée



1. Montez la poignée (5) avec la vis courte (16) et la rondelle adéquate (17) sur le tube coudé réglable en hauteur (6).

08114_FR.indd 55 23.01.15 12:54

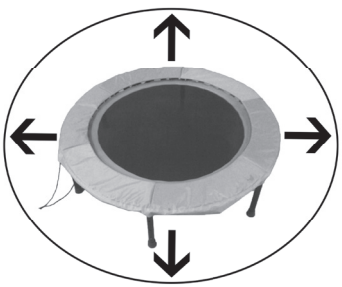
Utilisation

ATTENTION !

- ❒ Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil est correctement assemblé. Contrôlez si la toile de rebond est correctement fixée, si toutes les vis sont fermement serrées et si la barre de maintien et la poignée de maintien sont correctement montées.
- ❒ Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil ne présente aucune trace d'usure. Observez en particulier tout signe d'usure de la toile de rebond.
- ❒ Pour commencer, effectuez les exercices assez lentement, puis augmentez progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- ❒ Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Effectuez des pauses suffisantes entre les blocs d'exercices.
- ❒ Portez des vêtements appropriés à l'entraînement (par ex. un survêtement). Il est important de porter des vêtements confortables et respirants.
- ❒ Afin de minimiser les risques de blessure, portez des chaussures appropriées.
- ❒ Veillez à ce que vos pieds restent toujours dans la zone de la toile de rebond. Ne sautez pas sur la bâche de recouvrement périphérique.
- ❒ Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- ❒ Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
- ❒ N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau en cas d'effort physique. Pensez à boire suffisamment.
- ❒ Faites toujours des échauffements avant de commencer l'entraînement, afin de minimiser les risques de blessure.
- ❒ Après l'entraînement, faites toujours des étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal.

Préparation

1. Assemblez l'appareil (voir paragraphe « Avant la première utilisation », section « Assemblage de l'appareil – mode d'installation »).



2. Placez l'appareil de telle sorte qu'il y ait suffisamment d'espace libre tout autour. (Voir la illustration simplifiée à gauche sans barre de maintien). Afin d'éviter tout risque de blessure au cours de l'entraînement, il convient de prévoir un espace libre d'au moins 1 m tout autour de l'appareil.

08114_FR.indd 56 23.01.15 12:54

3. Réglez la poignée de maintien à la hauteur qui vous convient le mieux. Bloquez la poignée à l'aide de la vis de blocage.
4. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement.

Entraînement

- Les pages suivantes décrivent quelques techniques de base pour l'entraînement avec le trampoline. Vous pouvez aussi commander nos DVD d'entraînement qui vous montrent des exercices de fitness plus étendus. Ils peuvent être fournis par notre service après-vente.
- Après l'entraînement, nous vous recommandons de toujours faire des étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal.

Balancement

Cet exercice est idéal pour l'échauffement :

1. Prenez la position de départ : Tenez vous bien droit sur le trampoline, avec les yeux tournés vers la barre de maintien. Écartez légèrement les pieds, à la largeur des hanches.
2. Déportez votre poids du pied gauche sur le pied droit et inversement, puis du talon sur l'avant de la plante du pied et inversement.
3. Veillez alors à ce que vos pieds rebondissent seulement faiblement. Vos orteils doivent toujours rester en contact avec la toile de rebond.
4. En retombant sur la toile de rebond, prenez soin de bien dérouler les pieds pour ne pas rester dans une position malsaine, comme si vous portiez des haut-talons. En même temps, les bras et les épaules se balancent avec légèreté, vers l'avant et vers l'arrière.
5. Pour une meilleure stabilité, vous pouvez aussi poser les mains sur la poignée.

Marche

Cet exercice convient pour l'échauffement et pour l'amélioration de la condition physique.

1. Prenez la position de départ : Tenez vous bien droit sur le trampoline, avec les yeux tournés vers la barre de maintien. Écartez légèrement les pieds, à la largeur des hanches.
2. Déportez votre poids d'une jambe sur l'autre.
3. Soulevez légèrement la jambe délestée et commencez à marcher sur place. En même temps, les bras se balancent en sens opposés. Pour une marche dynamique, levez vigoureusement les genoux, en balançant les bras à fond.
4. Vous pouvez accélérer votre rythme, dans la mesure où votre condition physique le permet.
5. Pour une meilleure stabilité, vous pouvez aussi poser les mains sur la poignée.

Course à pied

Cet exercice convient pour l'amélioration de la condition physique et favorise le sens de l'équilibre.

08114_FR.indd 57 23.01.15 12:54

1. Prenez la position de départ : Tenez vous bien droit sur le trampoline, avec les yeux tournés vers la barre de maintien. Écartez légèrement les pieds, à la largeur des hanches.
2. Commencez à marcher sur place. Déroulez les pieds de l'avant de la plante du pied vers le talon, avec les genoux légèrement fléchis. En même temps, les bras se balancent normalement (bras gauche avec la jambe droite).
3. Veillez à marcher en vous tenant droit. Pour une meilleure stabilité, vous pouvez aussi poser les mains sur la poignée.

Sauts

Cet exercice convient pour améliorer la condition physique et la musculature ainsi que pour brûler des calories.

1. Prenez la position de départ : Tenez vous bien droit sur le trampoline, avec les yeux tournés vers la barre de maintien. Écartez légèrement les pieds, à la largeur des hanches.
2. Veillez à vous tenir droit. Maintenez vos abdominaux tendus.
3. En sautant, catapultez-vous vers le haut de telle sorte que vos pieds décollent légèrement. En même temps, les bras se balancent avec légèreté. L'essentiel dans cette technique, ce n'est pas la hauteur des sauts, mais le nombre de sauts par unité de temps.
4. Pour une meilleure stabilité, vous pouvez aussi poser les mains sur la poignée.

Nettoyage et rangement

ATTENTION !

❒ Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs. Ces produits risqueraient d'endommager la surface.

Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide et un peu de produit vaisselle doux.

Rangez l'appareil à un endroit sec et propre, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Caractéristiques techniques

Modèle :	SP14111
Référence article :	Z 08114
Poids maximal de l'utilisateur :	120 kg
Poids de l'appareil :	9,5 kg
Dimensions :	Env. (longueur) 112 * (largeur) 110 * (hauteur) de 108,5 à 140,5 cm

L'appareil satisfait à la norme EN ISO 20957-1, catégorie H (H = utilisation domestique)

08114_FR.indd 58 23.01.15 12:54

Mise au rebut

Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement, en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Éliminez cet article conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents.

Service après-vente / importateur :

Sanasan Ltd. Manchester, United Kingdom M5 3 EJ

E-Mail: aftersale@tvshopcom.com

Tous droits réservés.

08114_FR.indd 59 23.01.15 12:54

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding 61
Doelmatig gebruik 61
Veiligheidsaanwijzingen 61
Apparaatoverzicht en stuklijst 63
Vóór het eerste gebruik 64
- Apparaat uitpakken 64
- Leveringsomvang controleren 64
- Trampoline met handgreep: 64

Apparaat monteren - Montagehandleiding 65
- Schroeven 65
- Stuklijst 66
- Stap 1: Opbouw van het frame 67
- Stap 2: Springdoek aanbrengen 68
- Stap 3: Springdoek-afdekking aanbrengen 71
- Stap 4: Montage van de evenwichtsstang 72
- Stap 5: Montage van de handgreepstang 73
- Stap 6: Montage van de handgreep 74

Gebruik 75
- Voorbereiding 75
- Training 76

Reinigen en opbergen 77
Technische gegevens 77
Afvoeren 77

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt gekozen voor een fitnessapparaat uit onze firma.

Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door lezen en deze goed te bewaren. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen! In het kader van een voortdurende verdere ontwikkeling behouden wij ons het recht voor, product, verpakking of bijliggende gebruikershandleiding op elk moment te wijzigen.

08114_NL.indd 60 23.01.15 12:54

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsaanwijzingen zijn voorzien van dit symbool. Lees deze aandachtig door en houdt u zich aan de veiligheidsinstructies om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.

Tips en adviezen zijn gekenmerkt met dit symbool.

Doelmatig gebruik

- ❒ Dit apparaat is geschikt om te worden gebruikt als stationaire fitness-trampoline. Het is geen speelgoed!
- ❒ Het maximaal toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt 120 kg.
- ❒ Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commercieel of medisch gebruik.
- ❒ Het apparaat is geschikt voor gebruik binnenshuis (klasse H).
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig. Wij maken u er op attent dat ondeskundig gebruik of overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid!
- ❒ Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen

Gevaar voor verwondingen

- ❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal.
- ❒ Laat kinderen niet zonder toezicht met het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan en op het juiste gebruik van het apparaat worden gewezen. Als speelgoed is het trainingsapparaat in geen geval geschikt.
- ❒ Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- ❒ Zorg voor een goede warming-up voordat u het apparaat gebruikt en rek uw spieren na de training.
- ❒ Begin langzaam met de oefeningen en vergroot geleidelijk de intensiteit. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- ❒ Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- ❒ Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, hart- of circulatieproblemen of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.

08114_NL.indd 61 23.01.15 12:54

- ❒ Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed is geventileerd.
- ❒ Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol.
- ❒ Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en geschikt schoeisel. Ga niet met blote voeten op het springdoek staan.

Plaatsen

- ❒ Het apparaat is uitsluitend geschikt voor gebruik in gesloten binnenruimten.
- ❒ Plaats het apparaat waterpas op een stabiele, vaste ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket etc.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.
- ❒ Let erop dat rond het apparaat een vrije ruimte wordt aangehouden van minimaal 1 m. Het trainingsgebied moet worden vrijgehouden. Er moet voldoende vrije ruimte beschikbaar zijn om in noodgevallen van de trampoline af te kunnen stappen.
- ❒ Let erop dat de plafondhoogte van de ruimte voldoende is voor uw trainingsdoeleinden! De plafondhoogte moet zo hoog zijn dat u niet uw hoofd kunt stoten wanneer u op de trampoline springt.
- ❒ Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen zoals ovens of open vuur.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.

Tips voor het gebruik

- ❒ Controleer het apparaat en de accessoires vóór elk gebruik op beschadigingen en slijtage. Wanneer het apparaat zichtbare schade vertoont, mag het niet worden gebruikt.
- ❒ Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden gegarandeerd, wanneer deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Controleer het apparaat daarom in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (scheuren, losse schroeven etc.). Defecte onderdelen moeten direct door een vakman worden vervangen. Het apparaat mag tot aan het herstel niet meer worden gebruikt.
- ❒ Wanneer het apparaat defect is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of met een vakman.
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het volgens de voorschriften is gemonteerd.
- ❒ Let erop dat de vastzetschroef voor het vergrendelen van de handgreephoogte correct is geplaatst en is vergrendeld.
- ❒ Let erop dat u met de voeten op het gedeelte van het springdoek blijft. Spring niet op de springdoek-afdekking.
- ❒ Gebruik alleen de meegeleverde originele accessoires.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.
- ❒ Zorg voor voldoende ruimte aan alle kanten van het apparaat (minstens 1 meter), zodat u tijdens de training voldoende bewegingsvrijheid hebt.
- ❒ Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket etc.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.

08114_NL.indd 62 23.01.15 12:54

Apparaatoverzicht en stuklijst

1 Kunststof behuizing
2 Springdoek
3 Springdoek-afdekking
4 Frame-onderdeel (in totaal 6)
5 Rubberen voeten
6 Afstandhouder
7 Tussenstukken
8 Evenwichtsstang
9 Vastzetschroef
10 Gebogen stang voor de hoogteverstelling
11 Handgreep

08114_NL.indd 63 23.01.15 12:54

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken moet u:

- de leveringsomvang uitpakken,
- het apparaat in elkaar zetten.

Apparaat uitpakken

OPGELET!

❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

Pak alle onderdelen uit en kijk of de levering volledig is (zie sectie ‘Leveringsomvang controleren’) en controleer op transportschade. Gebruik beschadigde onderdelen niet (!), maar neem contact op met onze klantenservice.

Leveringsomvang controleren

Trampoline met handgreep:

- 6 frame-onderdelen met stangen
- 3-delige handgreep
- 2 tussenstukken
- 7 voeten
- 1 springdoek
- 1 springdoek-afdekking
- 1 vastzetschroef

Bouten

- 6 schroeven M 8 x 45 mm
- 3 schroeven M 8 x 100 mm
- 1 schroef M 6 x 17 mm
- 2 schroeven M 8 x 50 mm

Vulringen en moeren

- 9 vulringen, plat, Ø 8 mm
- 13 vulringen, gebogen, Ø 8 mm
- 1 vulring, Ø 6 mm
- 11 zelfborgende moeren, Ø 8 mm

Gereedschap

- 1 spangereedschap
- 1 steeksleutel
- 1 gecombineerde inbus-/ kruiskopschroevendraaier

08114_NL.indd 64 23.01.15 12:54

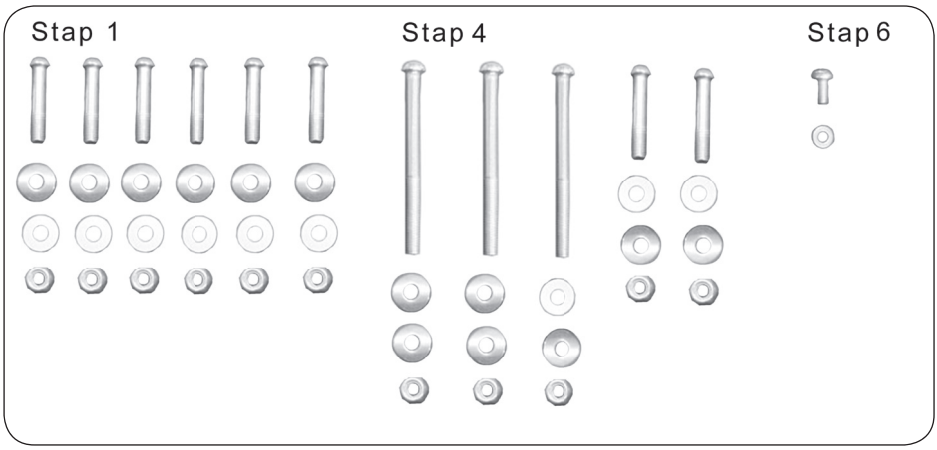
Apparaat monteren - Montagehandleiding

OPGELET!

- ❒ Plaats het apparaat op een geschikte plek met voldoende vrije ruimte aan alle kanten.
- ❒ Leg voor het monteren een deken of een stuk zeil op de vloer om die te beschermen.

Schroeven

Volgende schroeven heeft u nodig om het apparaat te monteren:



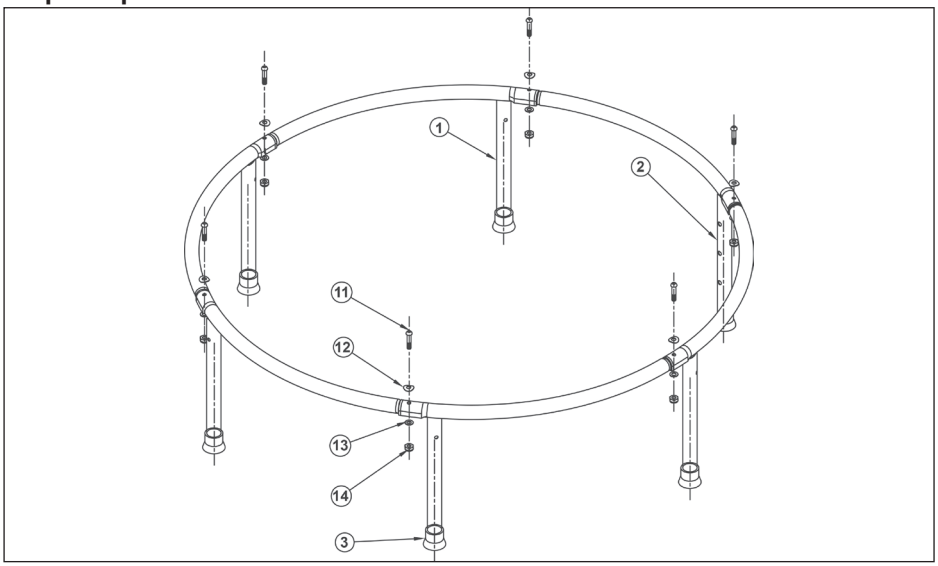
08114_NL.indd 65 23.01.15 12:54

Stuklijst

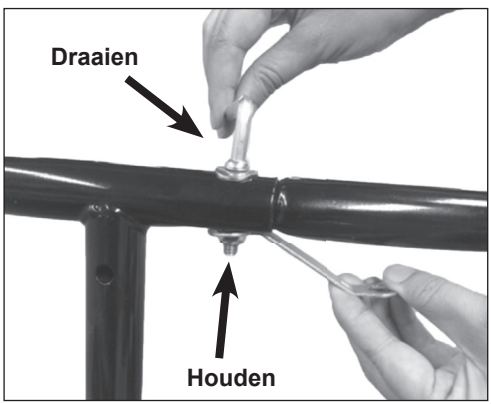
Nr.	Omschr.	Aantal	Afmetingen in mm
1	Frame-onderdeel met één boring	5	28x1,5x278+ 28x1,2x600
2	Frame-onderdeel met drie boringen	1	28x1,5x278+ 28x1,2x600
3	Kleine rubberen voeten	6	Ø 28
4	Grote rubberen voet	1	Ø 32
5	Greep-onderdeel	1	19x1,5x400
6	Stang voor de hoogteverstelling van de handgreep	1	25x1,5x660
7	Kunststof behuizing	1	
8	Evenwichtsstang	1	32x1,5x740
9	Afstandhouder	1	24x24x220
10	Tussenstuk	2	12x1,2x625
11	Inbusbout	6	M 8x 45
12	Vulringen (gebogen)	13	Ø 8
13	Vulringen (plat)	9	Ø 8
14	Zelfborgende moeren	11	Ø 8
15	Inbusbout	3	M8 x 100
16	Schroef	1	M6 x 17
17	Kleine vulring	1	Ø 6
18	Vastzetschroef	1	M8 x 71
19	Inbussleutel	1	
20	Steeksleutel	1	
21	Spangereedschap	1	
22	Springdoek	1	
23	Springdoek-afdekking	1	
24	Inbusbout	2	M 8x 50

08114_NL.indd 66 23.01.15 12:54

Stap 1: Opbouw van het frame



1. Zet alle frame-onderdelen één voor één in elkaar. Begin met het frame-onderdeel met de drie gaten.
2. Maak de frame-onderdelen vast met de korte schroeven (11), de zelfborgende moeren (14), een gebogen vulring (12) en een platte vulring (13). Let erop dat de gebogen vulringen (12) op de bovenkant van het frame liggen en de platte vulringen (13) aan de onderkant van het frame zijn aangebracht.
   LET OP: schroeven pas geheel strak aantrekken wanneer het complete frame in elkaar is gezet!



3. Haal ten slotte de schroeven aan: houd de moer vast met de muilsleutel en haal de schroef aan met de inbussleutel! Gebruik beslist het meegeleverde gereedschap voor het aanhalen van de schroeven. Zelfborgende moeren kunnen niet handmatig worden aangehaald.

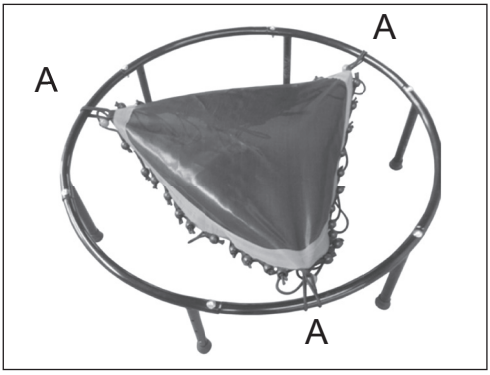
08114_NL.indd 67 23.01.15 12:54

Stap 2: Springdoek aanbrengen

OPGELET!

❒ Zorg er vóór de montage van het springdoek voor dat de schroeven goed zijn aangehaald. Haal indien nodig nogmaals goed aan!

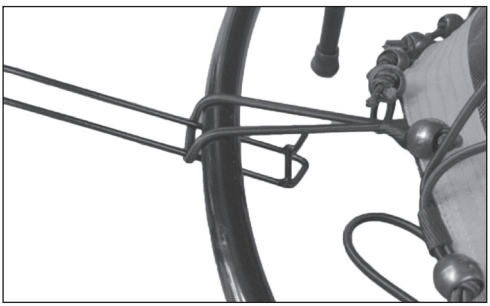
Lees eerst zorgvuldig de complete sectie ‘Stap 2: Springdoek aanbrengen’ door voordat u met de opbouw begint! Maak uzelf vertrouwd met het spangereedschap en het gebruik ervan. Daardoor wordt het opbouwen een stuk eenvoudiger!



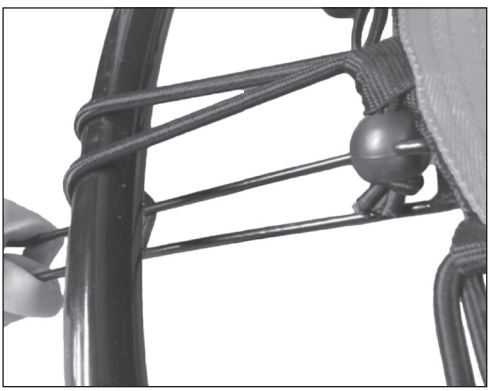
1. Als eerste worden de 3 kabellussen met de roze gekleurde ballen aan het frame bevestigd (A).
2. Trek daartoe de kabellussen over het frame en haak de roze gekleurde bal in de lus.
3. De eerste beide lussen kunnen handmatig over de bal worden getrokken, voor de derde en alle andere verdere lussen adviseren wij het gebruik van het spangereedschap zoals beschreven in de onderstaande stappen. AANWIJZING: de derde roze gekleurde bal staat sterk onder spanning, de overige ballen laten zich daarna eenvoudiger inspannen.

08114_NL.indd 68 23.01.15 12:54

4. Breng het spangereedschap aan zoals op de afbeelding. Leid deze eerst vanaf boven door de lus en haak het uiteinde over de rand van het frame in.

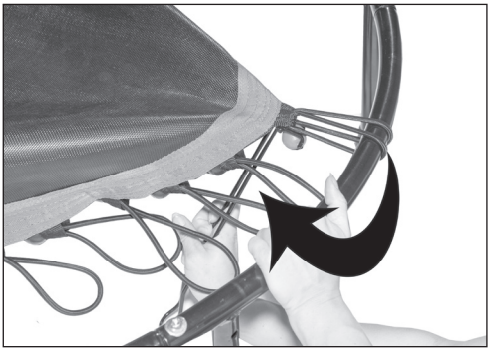


5. Breng nu het spangereedschap aan. Let erop dat u de lus daarbij gespannen houdt.



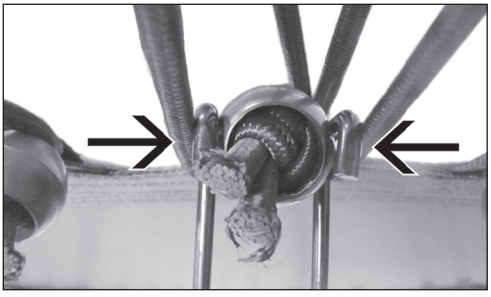
6. Grijp nu met de haak naar de bijbehorende bal. Let erop dat de bal volledig is omsloten door het gereedschap. Zorg ervoor dat zich geen andere rubberen lus bevindt tussen het werktuig en de bal.
7. Haal de bal aan met behulp van de haak.

08114_NL.indd 69 23.01.15 12:54



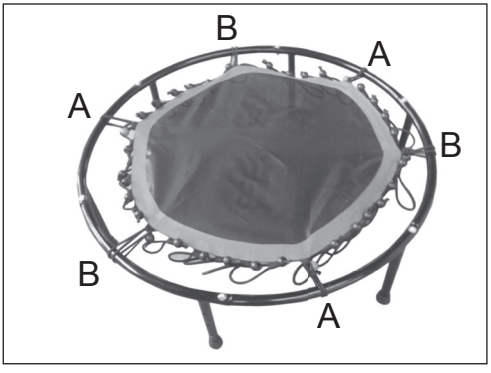
8. Trek nu de bal door de lus door het spangereedschap van u af naar beneden te drukken (zie pijl in de afbeelding). De bal glijdt vanzelf in de lus onder het frame.

LET OP GEVAAR VOOR BEKNELLEN! Probeer niet om de bal met de hand door de lus te trekken!



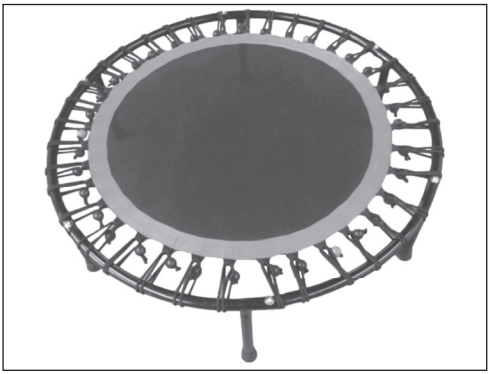
AANWIJZING: de bal kan alleen in de lus glijden wanneer de haken van het spangereedschap zich in de juiste positie tussen de rubberen lus bevindt (zie afbeelding).

9. Verwijder het gereedschap van de kogel. Nu bevindt zich de bal in de juiste positie.



10. Als u hebt de roze gekleurde ballen aan het frame bevestigd (A), kunt u de lussen met de blauwe ballen (gemarkeerd in de afbeelding met B) spannen.

08114_NL.indd 70 23.01.15 12:54



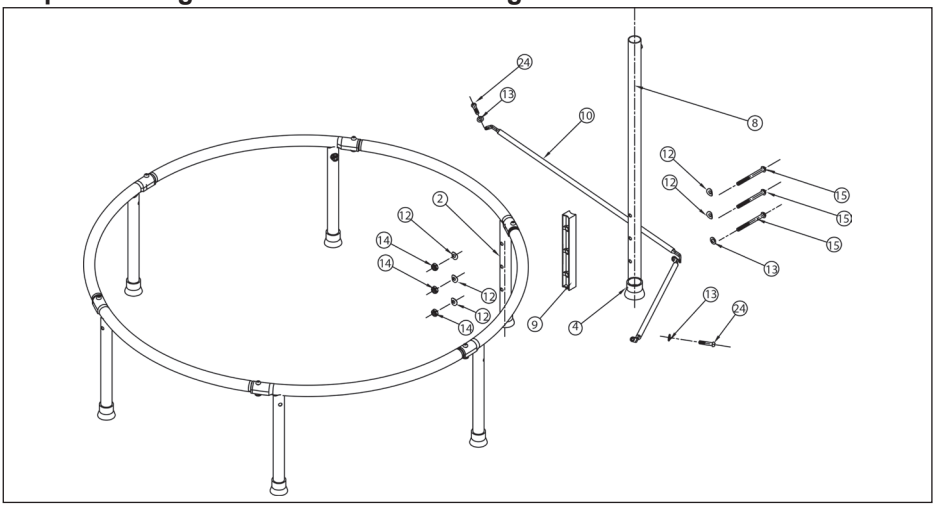
11. Ga op dezelfde manier tot het springdoek volledig is gespannen. Zorg ervoor dat u de ballen in elk frame segment met gelijkmatige afstanden spant.

Stap 3: Springdoek-afdekking aanbrengen

1. De springdoek-afdekking wordt vanaf boven over de kabellussen gelegd.
2. Voor elke poot bevindt zich aan de onderzijde van de afdekking telkens een lus die u over de poten van de trampoline trekt.
3. Vervolgens trekt u de afdekking met de zijdelingse koorden vast en knoopt u de koorden aan een poot.

08114_NL.indd 71 23.01.15 12:54

Stap 4: Montage van de evenwichtsstang

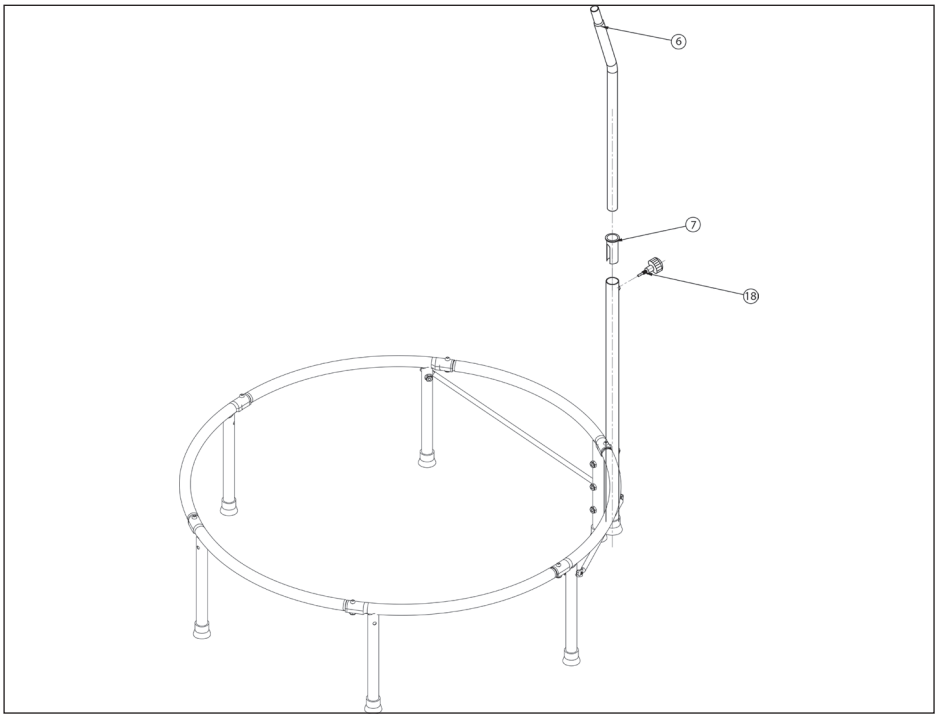


- TIP: mocht u problemen ondervinden bij het aanbrengen van de tussenstukken, verwisselt u onderling de vijf frame-onderdelen met één boring.
- AANWIJZING: mocht u merken dat de evenwichtsstang na het aanbrengen aan het frame wiebelt of de frameconstructie niet vlak op de grond staat, haalt u de rubberen voet eraf en verwijdert u de vulring in de rubberen voet. Breng de rubberen voet weer. Nu moeten de voeten een stabiel contact met de grond hebben.

1. Houd het afstandsstuk (9) aan de evenwichtsstang (8) en plaats twee schroeven (15) met twee gebogen vulringen (12) in de bovenste twee gaten.
2. Breng de evenwichtsstang (8) met het afstandsstuk (9) op de voet met de 3 gaten (2) en breng twee gebogen vulringen (12) met telkens een zelfvorgende moeren (14) op de achterzijde aan. Let erop dat de schroefdraad voor de hoogteverstelling naar buiten wijst. **LET OP: haal de schroeven nog niet volledig aan!**
3. Breng de tussenstukken (10) eerst aan op de beide voeten ernaast tegen het daarvoor bedoelde gat (8). Gebruik daartoe telkens een van de korte schroeven (24), een van de zelfborgende moeren (14) en een platte vulring (13) op de voorkant en een gebogen vulring (12) op de achterzijde. Let erop dat de gebogen vulring (12) aan de achterzijde ligt en de platte vulringen (13) op de voorkant zijn aangebracht. **LET OP: haal de schroeven nog niet volledig aan!**
4. Breng de tussenstukken (10) aan op het onderste gat van de evenwichtsstang (8) met een lange schroef (15), een zelfborgende moer (14), een platte vulring (13) op de voorkant en een gebogene vulring (12) op de achterzijde. Let erop dat de gebogen vulring (12) op de achterzijde ligt en de platte vulring (13) aan de voorkant zijn aangebracht.
5. **Draai nu de alle schroeven geheel vast aan!** Gebruik beslist het meegeleverde gereedschap voor het aanhalen van de schroeven (zoals beschreven in het hoofdstuk “Opbouw van het frame”, punt 4). Zelfborgende moeren kunnen niet handmatig worden aangehaald.

08114_NL.indd 72 23.01.15 12:54

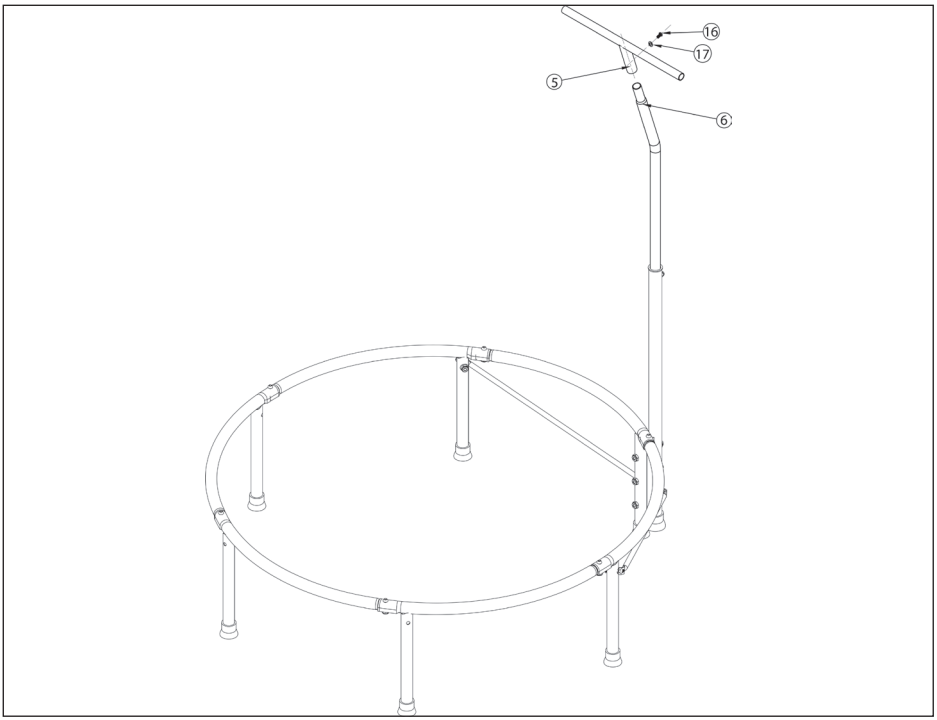
Stap 5: Montage van de handgreepstang



1. Plaats de kunststof behuizing (7) in de evenwichtsstang (8) en steekt u de handgreepstang (6) erop. Bij een juiste montage helt de handgreep naar het springdoek.
2. Vervolgend plaatst u de vastzetknop (18).

08114_NL.indd 73 23.01.15 12:54

Stap 6: Montage van de handgreep



1. Monteer de handgreep (5) met de korte schroef (16) en de bijbehorende vulring (17) op de in hoogte verstelbare schuine stang (6).

08114_NL.indd 74 23.01.15 12:54

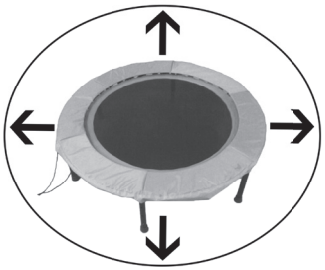
Gebruik

OPGELET!

- ❒ Controleer voor elk gebruik, of het apparaat op de juiste wijze is gemonteerd. Controleer of het springdoek correct werd aangebracht, alle schroeven vast zijn aangehaald en of de evenwichtsstang en de handgreep correct zijn gemonteerd.
- ❒ Controleer het apparaat op slijtage, elke keer voordat u het in gebruik neemt. Let vooral op tekenen van slijtage bij het springdoek.
- ❒ Begin langzaam met de oefeningen en vergroot geleidelijk de intensiteit. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- ❒ Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Zorg voor voldoende pauzen tussen de trainingseenheden.
- ❒ Draag voor het trainen geschikte kleding (bijv. een trainingspak). Belangrijk is dat de kleding gemakkelijk zit en ademend is.
- ❒ Draag geschikt schoeisel om het risico op verwondingen te minimaliseren.
- ❒ Let erop dat u met de voeten op het gedeelte van het springdoek blijft. Spring niet op de springdoek-afdekking.
- ❒ Train nooit met een volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en na de training geen maaltijden tot u.
- ❒ Gevaar voor verwondingen! Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Houd in gedachten dat uw lichaam bij sportieve inspanningen vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.
- ❒ Doe voordat u aan de training begint, altijd een warming-up om het risico op blessures te verminderen.
- ❒ Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer tot rust te brengen.

Voorbereiding

1. Monteer het apparaat (zie hoofdstuk ‘Vóór het eerste gebruik’, sectie ‘Apparaat monteren - Montagehandleiding’).



2. Plaats het apparaat met voldoende vrije ruimte rond het apparaat (hier weergegeven in een vereenvoudigt afbeelding zonder evenwichtsstang). Er dient een vrije ruimte van minimaal 1 m ruimte te worden aangehouden om verwondingen tijdens de training te voorkomen.
3. Stel de handgreep in op een voor u prettige hoogte. Maak de handgreep vast met behulp van de vastzetschroef.
4. Nu kunt u met de training beginnen.

08114_NL.indd 75 23.01.15 12:54

Training

- Onderstaand worden enkele basistechnieken voor de training met de trampoline beschreven. Voor uitgebreidere fitnessoefeningen kunt u ook onze trainings-dvd's bestellen. Deze zijn te verkrijgen via onze klantenservice.
- Wij adviseren om na elke training strekoefeningen uit te voeren om de hartslag weer langzaam tot het normale niveau te laten zakken.

Wippen

Deze oefening is zeer geschikt als warming-up:

1. Neem de basispositie in: ga rechtop op de trampoline staan met kijkrichting naar de evenwichtsstang. De voeten zijn heupbreed opgesteld.
2. Verplaats het gewicht van de linker op de rechter voet en terug en van de hiel op de bal van de voet en terug.
3. Let erop dat u slechts licht met de voeten veert. De tenen hebben steeds contact met het springdoek.
4. Let er bij het landen op dat de voeten worden afgewikkeld zodat ze niet in een ongezonde high-heel-pumps-positie blijven. Armen en schouders zwaaien losjes naar voren en naar achteren mee.
5. Om stabieler te kunnen staan kunt u uw handen op de handgreep leggen.

Walken

Deze oefening is geschikt voor verbetering van de conditie en als warming-up.

1. Neem de basispositie in: ga rechtop op de trampoline staan met kijkrichting naar de evenwichtsstang. De voeten zijn heupbreed opgesteld.
2. Verplaats uw gewicht van het ene been op het andere.
3. Breng het onbelaste been iets omhoog en begin vanaf die plek te lopen. De armen zwaaien in tegengestelde richting mee. Voor dynamisch walken brengt u de knieën krachtig omhoog terwijl de armen volledig doorzwaaien.
4. Laat uw conditie het toe, kunt u langzaam het tempo opvoeren.
5. Om stabieler te kunnen staan kunt u uw handen op de handgreep leggen.

Lopen

Deze oefening is geschikt voor verbetering van de conditie en verbetert het evenwichtsgevoel.

1. Neem de basispositie in: ga rechtop op de trampoline staan met kijkrichting naar de evenwichtsstang. De voeten zijn heupbreed opgesteld.
2. Begin op de plek te lopen. De voeten worden vanaf de voorvoet tot de hiel afgewikkeld, de knieën zijn licht gebogen. De armen zwaaien in spiegelbeeld mee.
3. Let op dat u rechtop jogt. Om stabieler te kunnen staan kunt u uw handen op de handgreep leggen.

Huppen

Deze oefening is geschikt voor de verbetering van kracht en conditie alsook voor de verbranding van calorieën.

08114_NL.indd 76 23.01.15 12:54

1. Neem de basispositie in: ga rechtop op de trampoline staan met kijkrichting naar de evenwichtsstang. De voeten zijn heupbreed opgesteld.
2. Let op een rechtopstaande houding. Houd de buikspieren aangespannen.
3. Tijdens het huppen katapulteert u zich naar boven, de voeten worden iets afgezet. De armen zwaaien losjes mee. Beslissend bij deze techniek is niet de hoogte van de sprong maar het aantal sprongen per tijdseenheid.
4. Om stabieler te kunnen staan kunt u uw handen op de handgreep leggen.

Reinigen en opbergen

OPGELET!

❒ Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.

Reinig het apparaat uitsluitend met een vochtige doek en een beetje mild reinigingsmiddel.
Berg het apparaat op een droge en voor kinderen en dieren ontoegankelijke plaats op.

Technische gegevens

Model:	SP14111
Artikelnummer:	Z 08114
Maximaal gebruikersgewicht:	120 kg
Gewicht van het apparaat:	9,5 kg
Afmetingen:	ca. (lengte) 112 * (breedte) 110 * (hoogte) 108,5 tot 140,5 cm

Het apparaat is overeenkomstig DIN EN ISO 20957-1, klasse H (thuisgebruik)

Afvoeren

Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.
Verwijder het artikel op milieuvriendelijke wijze. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice / importeur:

Sanasan Ltd. Manchester, United Kingdom M5 3 EJ

E-Mail: aftersale@tvshopcom.com

Alle rechten voorbehouden.

08114_NL.indd 77 23.01.15 12:54

08114_NL.indd 78 23.01.15 12:54

08114_NL.indd 79 23.01.15 12:54

08114_NL.indd 80 23.01.15 12:54